

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A
PEDAGOGICKÁ**

Katedra: Katedra primárního vzdělávání

Studijní program: Učitelství pro Základní školy

Studijní obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

**Kinestetický učební styl ve výuce na 1. stupni
základní školy**

**Kinesthetic Learning Style of 1st Grade at Primary
School Education**

Diplomová práce: 11–FP–KPV– 0015

Autor:

Andrea Hořejší

Podpis:

.....

Vedoucí práce: Mgr. Helena Rjabcová

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
84	3	2	26	35	9

V Liberci dne: 27. 4. 2012

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Andrea HOŘEJŠÍ**
Osobní číslo: **P07001010**
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**
Název tématu: **Kinestetický učební styl ve výuce na 1.stupni základní školy**
Zadávací katedra: **Katedra primárního vzdělávání**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cílem práce je zjistit množství pohybové aktivity dětí během pobytu ve škole.
Navrhnout pohybové činnosti, které lze propojit s výukou předmětů ve 3. ročníku ZŠ.
Navržené hry prakticky ověřit.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

DVOŘÁKOVÁ, H. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. 1.vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.

JONÁŠOVÁ, D., MICHÁLKOVÁ, J., MUŽÍK, V. Učení v pohybu aneb výuka pro neposedy. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 80-210-4074-2.

MAREŠ, J. Styly učení žáků a studentů. 1.vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-246-7.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Helena Rjabcová
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce: **12. dubna 2011**

Termín odevzdání diplomové práce: **20. dubna 2012**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



doc. PaedDr. Jaroslav Perný, Ph.D.

vedoucí katedry

V Liberci dne 30. dubna 2011

Čestné prohlášení

Název práce: Kinestetický učební styl ve výuce na
1. stupni základní školy

Jméno a příjmení autora: Andrea Hořejší

Osobní číslo: P07001010

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má diplomová práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem. Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 27. 04. 2012

Andrea Hořejší

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí své diplomové práce Mgr. Heleně Rjabcové. Děkuji za její odborné vedení, cenné rady a ochotu v průběhu zpracování diplomové práce.

Děkuji také své rodině za podporu v průběhu celého studia, které by bez jejich pomoci bylo o mnoho náročnější.

Anotace

Diplomová práce je zaměřena na pohybovou aktivitu žáků třetí třídy a možnosti jejího zvýšení. Za tímto účelem byl vytvořen sborník didaktických her spojených s pohybem. Hry jsou určeny pro vzdělávací oblasti Jazyk a jazyková komunikace, Matematika a její aplikace, Člověk a jeho svět (vždy se zaměřením pro třetí ročník). Tyto hry byly následně prakticky ověřeny. Jejich vliv na množství pohybové aktivity byl zjišťován pomocí krokoměrů. Z výsledků měření bylo zjištěno, že kinestetické učení kladně ovlivnilo pohybovou aktivitu všech žáků.

Klíčová slova: pohybová aktivita, kinestetický učební styl, didaktické hry spojené s pohybem.

An annotation

The thesis is focused on the third class pupils physical activity and the possibility of its increase. For this purpose it was created a collection of didactic games. The games are intended for the educational area of the language and the language communication, mathematics and its applications, man and his world (always focusing for the third class). These games has been verified after that. Their influence on the amount of physical activity has been tested by using pedometers. From the results of measurements, it was found that the kinesthetic learning positively affected the physical activity of all pupils.

Keywords: physical activity, kinesthetic learning style, didactic games associated with the movement.

Obsah

Seznam tabulek	10
Seznam obrázků	10
1 Úvod	11
2 Teoretická východiska	12
2.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání	12
2.1.1 Jazyk a jazyková komunikace	14
2.1.2 Matematika a její aplikace	16
2.1.3 Člověk a jeho svět	17
2.2 Mladší školní věk	20
2.2.1 Somatická a motorická charakteristika	22
2.3 Učení	23
2.3.1 Styly učení	24
2.3.2 Kinestetický styl učení	26
2.4 Hra	29
2.5 Pohybová aktivita	31
2.5.1 Pohybová aktivita dětí	33
2.5.2 Potřeba pohybové aktivity mimo TV	34
3 Cíle a úkoly	37
4 Metodologie	38
4.1 Charakteristika souboru	38
4.2 Školní vzdělávací program	40
4.2.1 Český jazyk a literatura	40
4.2.2 Matematika	40
4.2.3 Prvouka	41

4.3	Organizace výzkumu	42
5	<i>Výsledky a diskuse</i>	44
5.1	Porovnání pohybové aktivity	44
6	<i>Sborník her</i>	64
6.1	Náměty pro Jazyk a jazykovou komunikaci	64
6.1.1	Slovní druhy	64
6.1.2	Podstatná jména	65
6.1.3	Slovesa	66
6.1.4	Vyjmenovaná slova	68
6.1.5	Sloh	69
6.2	Náměty pro Matematika a její aplikace	70
6.2.1	Násobení a dělení	70
6.2.2	Sčítání a odčítání	72
6.2.3	Geometrie	74
6.3	Náměty pro Člověk a jeho svět	76
7	<i>Závěr</i>	79
8	<i>Literatura</i>	80
9	<i>Seznam příloh</i>	84
	<i>Přílohy</i>	85

Seznam tabulek

<i>Tabulka 1: Rozvrh hodin</i>	39
<i>Tabulka 2 Výsledky pohybové aktivity Adéla</i>	45
<i>Tabulka 3 Výsledky pohybové aktivity Jan B.</i>	45
<i>Tabulka 4 Výsledky pohybové aktivity Adam</i>	46
<i>Tabulka 5 Výsledky pohybové aktivity Lukáš</i>	46
<i>Tabulka 6 Výsledky pohybové aktivity Petra</i>	47
<i>Tabulka 7 Výsledky pohybové aktivity Ladislav</i>	48
<i>Tabulka 8 Výsledky pohybové aktivity Michal H.</i>	48
<i>Tabulka 9 Výsledky pohybové aktivity Denis</i>	49
<i>Tabulka 10 Výsledky pohybové aktivity Daniel</i>	50
<i>Tabulka 11 Výsledky pohybové aktivity Martin K.</i>	50
<i>Tabulka 12 Výsledky pohybové aktivity Natálie</i>	51
<i>Tabulka 13 Výsledky pohybové aktivity Anna</i>	51
<i>Tabulka 14 Výsledky pohybové aktivity Jan M.</i>	52
<i>Tabulka 15 Výsledky pohybové aktivity Klára</i>	53
<i>Tabulka 16 Výsledky pohybové aktivity Michal P.</i>	53
<i>Tabulka 17 Výsledky pohybové aktivity Ondřej</i>	54
<i>Tabulka 18 Výsledky pohybové aktivity Štěpán</i>	54
<i>Tabulka 19 Výsledky pohybové aktivity Ondřej R.</i>	55
<i>Tabulka 20 Výsledky pohybové aktivity Michal S.</i>	56
<i>Tabulka 21 Výsledky pohybové aktivity Stanislav</i>	56
<i>Tabulka 22 Výsledky pohybové aktivity Vojtěch</i>	57
<i>Tabulka 23 Výsledky pohybové aktivity Jan U.</i>	57
<i>Tabulka 24 Výsledky pohybové aktivity Martin V.</i>	58
<i>Tabulka 25 Výsledky pohybové aktivity Jan V.</i>	59
<i>Tabulka 26 Výsledky pohybové aktivity Vít</i>	59

Seznam obrázků

<i>Obrázek 1 Typy žáků podle Kolbovy zkušenosti učení</i>	25
<i>Obrázek 2 Zvýšení pohybové aktivity</i>	61
<i>Obrázek 3 Zvýšení pohybové aktivity chlapci</i>	61
<i>Obrázek 4 Zvýšení pohybové aktivity dívky</i>	62
<i>Obrázek 5 Části rostlin</i>	78

1 Úvod

Pohyb byl pro člověka po mnoho staletí tou nejpřirozenější věcí. Každý den byli lidé nuceni vykonávat nějakou činnost, aby mohli přežít. V současnosti, kdy za nás práci vykonávají stroje, vzdálenosti jsou překonávány rychleji, bavíme se pomocí her, počítačů, televize a jsme ovlivňováni masmédií, je pohyb něco, co ve větší míře „nemusíme“ vykonávat.

Problematika nedostatku pohybové aktivity je stále viditelnější. Přibývá lidí s civilizačními onemocněními, nejen dospělých, ale i dětí. Dospělého člověka k pohybu málokdy získáme, pokud sám nechce. U dětí je to jiné, proto je potřeba vytvářet u nich možnosti k pohybové aktivitě a zároveň k ní budovat kladný vztah. Základ je samozřejmě v rodině, ale obrovský vliv zde má také škola. Na prvním stupni hraje důležitou roli učitel, který může děti velmi ovlivnit.

Žáci se setkávají s pohybem ve škole nejčastěji v hodinách tělesné výchovy a o přestávkách, kdy si činnost volí sami. Časová dotace hodin tělesné výchovy je velmi malá. Moderním trendem se tak stává zařazování pohybu i do běžné výuky v podobě tělovýchovných chviliek či kinestetického učebního stylu. Právě kinestetický učební styl, kdy se žáci učí látku a toto učení je spojené s pohybem, se stal námětem pro tuto práci.

Ve své diplomové práci bych se chtěla zaměřit na efektivitu pohybových her v hodinách Českého jazyka, Matematiky a Prvouky. Za tímto účelem byla vybrána jedna třída, ve které budou vytvořené hry realizovány. Zároveň budou žáci učeni klasickou frontální výukou a následně budu porovnávat vliv způsobu učení na pohybovou aktivitu žáků během pobytu ve škole.

2 Teoretická východiska

2.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

V souladu s novými principy kurikulární politiky, zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) a zakotvenými v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Kurikulární dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních – státní a školní.

Státní úroveň představují Národní program vzdělávání a rámcově vzdělávací programy (dále jen RVP). RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy, podle kterých se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách.

RVP vycházejí z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění vědomostí a dovedností v praktickém životě. Dále vycházejí z koncepce celoživotního vzdělávání. Formulují očekávanou úroveň vzdělání, která je stanovena pro všechny etapy vzdělávání.

Základní vzdělávání má žákům pomoci utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence a poskytnout spolehlivý základ všeobecného vzdělání orientovaného zejména na situace blízké životu a na praktické jednání.

V základní vzdělávání se proto usiluje o naplňování těchto cílů:

- umožnit žákům osvojit si strategie učení a motivovat je pro celoživotní učení

- podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů
- vést žáky k všestranně, účinné a otevřené komunikaci
- rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých
- připravovat žáky k tomu, aby se projevovali jako svébytné, svobodné a zodpovědné osobnosti, uplatňovali svá práva a naplňovali své povinnosti
- vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací; rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i k přírodě
- učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný
- vést žáky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi
- pomáhat žákům poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi při rozhodování o vlastní životní a profesní orientaci

Vzdělávací obsah základního vzdělávání je v RVP orientačně rozdělen do těchto vzdělávacích oblastí:

- Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk)
- Matematika a její aplikace
- Informační a komunikační technologie
- Člověk a jeho svět
- Člověk a společnost (Dějepis, Výchova k občanství)
- Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis)
- Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova)
- Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)
- Člověk a svět práce

Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů je tvořen očekávanými výstupy a učivem. V rámci 1. stupně je vzdělávací obsah členěna na 1. období (1. až 3. ročník) a 2. období (4. až 5. ročník). RVP základního vzdělávání stanovuje očekávané výstupy na konci 1. období jako orientační (nezávazné) a na konci 2. období jako závazné.

(http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf, 30.11. 2011)

2.1.1 Jazyk a jazyková komunikace

Obsah vzdělávací oblasti Jazyk a jazyková komunikace se realizuje v těchto vzdělávacích oborech: Český jazyk a literatura, Cizí jazyk a Další cizí jazyk. Obor Český jazyk a literatura má komplexní charakter, ale pro přehlednost je rozdělen do tří složek: Komunikační a slohové výchovy, Jazykové výchovy a Literární výchovy. Ve výuce se obsah jednotlivých složek prolíná.

Očekávané výstupy za 1. období, tedy 1. až 3. třídu, kterých by měl žák dosáhnout ve složce Komunikační a slohová výchova jsou:

- plynule čte s porozuměním texty přiměřeného rozsahu a náročnosti
- porozumí písemným nebo mluveným pokynům přiměřené složitosti
- respektuje základní komunikační pravidla v rozhovoru
- pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost
- v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči
- volí vhodně verbální i nonverbální prostředky řeči v běžných školních i mimoškolních situacích
- na základě vlastních zážitků tvoří krátký mluvený projev
- zvládá základní hygienické návyky spojené se psaním

- píše správné tvary písmen a číslic, správně spojuje písmena i slabiky; kontroluje vlastní písemný projev
- píše věcně i formálně správně jednoduchá sdělení
- seřadí ilustrace podle dějové posloupnosti a vypráví podle nich jednoduchý příběh

Ve složce Jazyková výchova jsou očekávané výstupy, kterých by měl žák dosáhnout v 1. období tyto:

- rozlišuje zvukovou a grafickou podobu slova, člení slova a hlásky, odlišuje dlouhé a krátké samohlásky
- porovnává významy slov, zvláště slova opačného významu a slova významem souřadná, nadřazená a podřazená, vyhledá v textu slova příbuzná
- porovnává a třídí slova podle zobecněného významu – děj, věc, okolnost, vlastnost
- rozlišuje slovní druhy v základním tvaru,
- užívá v mluveném projevu správné gramatické tvary podstatných jmen, přídavných jmen a sloves
- spojuje věty do jednodušších souvětí vhodnými spojkami a jinými spojovacími výrazy
- rozlišuje v textu druhy vět podle postoje mluvčího a k jejich vytvoření volí vhodné jazykové i zvukové prostředky
- odůvodňuje a píše správně: i/y po tvrdých a měkkých souhláskách i po obojetných souhláskách ve vyjmenovaných slovech; dě, tě, ně, ú/ů, bě, pě, vě, mě – mimo morfologický šev; velká písmena na začátku věty a v typických případech vlastních jmen osob, zvířat a místních pojmenování

Očekávané výstupy žáka na konci 1. období ve složce Literární výchova jsou:

- čte a přednáší z paměti ve vhodném frázování a tempu literární texty přiměřené věku
- vyjadřuje své pocity z přečteného textu
- rozlišuje vyjadřování v próze a ve verších, odlišuje pohádku od ostatních vyprávění
- pracuje tvořivě s literárním textem podle pokynů učitele a podle svých schopností

(http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf, 30.11. 2011)

2.1.2 Matematika a její aplikace

Vzdělávací oblast oboru Matematika a její aplikace je rozdělena na čtyři tematické okruhy – Čísla a početní operace, Závislosti, vztahy a práce s daty, Geometrie v rovině a prostoru, Nestandardní aplikační úlohy a problémy.

V prvním tematickém okruhu Čísla a početní operace by žáci na konci 1. období měly splňovat tyto výstupy:

- používá přirozená čísla k modelování reálných situací, počítá předměty v daném souboru, vytváří soubory s daným počtem prvků
- čte, zapisuje a porovnává přirozená čísla do 1 000, užívá a zapisuje vztah rovnosti a nerovnosti
- užívá lineární uspořádání; zobrazí číslo na číselné ose
- řeší a tvoří úkoly, ve kterých aplikuje a modeluje osvojené početní operace

Závislosti, vztahy a práce s daty je další okruh ve vzdělávacím oboru Matematika a její aplikace. Do očekávaných výstupů za 1. období v této oblasti patří, že žák:

- se orientuje v čase, provádí jednoduché převody jednotek času
- popisuje jednoduché závislosti z praktického života
- doplňuje tabulky, schémata, posloupnosti čísel

Očekávané výstupy v oblasti Geometrie v rovině a prostoru jsou:

- rozezná, pojmenuje, vymodeluje a popíše základní rovinné útvary a jednoduchá tělesa; nachází v realitě jejich reprezentaci
- porovnává velikost útvarů, měří a odhaduje délku úsečky
- rozezná a modeluje jednoduché souměrné útvary v rovině

Poslední tematický okruh Nestandardní aplikační úlohy a problémy je aplikován až v 2. období, tedy 4. až 5. třída. Očekávané výstupy z této oblasti zde nezmiňujeme, jelikož jsme se zabývaly pouze 1. obdobím, konkrétně 3. třídou.

(http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf, 30.11. 2011)

2.1.3 Člověk a jeho svět

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět je jedinou vzdělávací oblastí RVP ZV, která je koncipována pouze pro 1. stupeň. Tato oblast vymezuje vzdělávací obsah týkající se člověka, rodiny, společnosti, vlasti, přírody, kultury, techniky, zdraví a dalších témat. Její obsah je členěn do pěti okruhů – Místo, kde žijeme, Lidé kolem nás, Lidé a čas, Rozmanitost přírody a Člověk a jeho zdraví.

Očekávané výstupy prvního okruhu Místo, kde žijeme jsou:

- vyznačí v jednoduchém plánu místo svého bydliště a školy, cestu na určené místo a rozliší možná nebezpečí nejbližším okolí
- začlení svou obec (město) do příslušného kraje a obslužného centra ČR, pozoruje a popíše změny v nejbližším okolí, obci (městě)
- rozliší přírodní a umělé prvky v okolní krajině a vyjádří různými způsoby její estetické hodnoty a rozmanitost

Lidé kolem nás je další část vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Žák by měl na konci 1. období splňovat tyto výstupy:

- rozlišuje blízké příbuzenské vztahy v rodině, role rodinných příslušníků a vztahy mezi nimi
- odvodit význam a potřebu různých a pracovních činností
- projevuje toleranci k přirozeným odlišnostem spolužáků, jejich přednostem i nedostatkům

Následuje téma Lidé a čas. Do očekávaných výstupů této části pro 1. období patří:

- využívá časové údaje při řešení různých situací v denním životě, rozlišuje děj v minulosti, přítomnosti a budoucnosti
- pojmenuje některé rodáky, kulturní či historické památky, významné události regionu, interpretuje některé pověsti nebo báje spjaté s místem, v němž žije
- uplatňuje elementární poznatky o sobě, o rodině a činnostech člověka, o lidské společnosti, soužití, zvycích a o práci lidí; na příkladech porovnává minulost a současnost

V okruhu Rozmanitost přírody by měl žák splňovat tyto výstupy:

- pozoruje, popíše a porovná viditelné proměny v přírodě v jednotlivých ročních obdobích

- roztřídit některé přírodniny podle nápadných určujících znaků, uvede příklady výskytu organismů ve známé lokalitě
- provádí jednoduché pokusy u skupiny známých látek, určuje jejich společné a rozdílné vlastnosti a změří základní veličiny pomocí jednoduchých nástrojů a přístrojů

V poslední části Člověk a jeho zdraví jsou požadovány následující výstupy:

- uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví
- dodržuje zásady bezpečného chování tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných
- chová se obezřetně při setkání s neznámými jedinci, odmítne komunikaci, která je mu nepříjemná; v případě potřeby požádá o pomoc pro sebe i pro jiné dítě
- uplatňuje základní pravidla účastníků silničního provozu
- reaguje adekvátně na pokyny dospělých při mimořádných událostech

(http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf, 30.11. 2011)

2.2 Mladší školní věk

Školní věk je rozdělen podle většiny autorů na dvě základní etapy – mladší školní věk a starší školní věk. V České republice je stanovena povinná školní docházka po dovršení šestého roku dítěte a končí kolem patnáctého roku. Více se zaměříme na první etapu a to mladší školní věk.

Období mladšího školního věku je charakteristické pro 1. stupeň. Věkové rozmezí je šest až deset let. V této době dochází plynule k velkému tělesnému a psychickému vývoji.

„V období vstupu do školy se mění nenápadně tělesné proporce. Dochází k celkovému protažení postavy, prodlužují se končetiny a relativně se zmenšuje velikost hlavy, zužuje a oplošťuje se trup, který mění svou válcovitou podobu a na němž se začíná zřetelně odlišovat hrudník od břicha.“ (Langmajer, Krejčíková 1998, s. 109)

Jak dále uvádějí Langmajer a Krejčíková (1998) během celého období se zdokonaluje hrubá i jemná motorika. Zlepšuje se koordinace všech pohybů celého těla. Tyto pohyby jsou také rychlejší a zvětšuje se svalová síla. Arjamov (1956) uvádí, že právě v této fázi vývoje dítěte se definitivně vytváří všechna zakřivení páteře, která jsou charakteristická pro dospělého člověka – krční, hrudní a bederní.

Vilímová (2009) poukazuje na to, že vývoj jedince probíhá individuálně a nerovnoměrně. Rozvoj pohybových schopností je z části závislý na tělesném růstu. „Normální tělesný vývoj posuzujeme především podle toho, jak dítě roste a přibývá na váze. V 6ti letech měří chlapci a děvčata průměrně 117 cm a váží asi 21,5 kg.“ (Matějček, Pokorná 1998, s. 77) Podle Hnízdilové (2006) děti v tomto období snadno získávají pohybové dovednosti. Je proto vhodné začít například s výukou lyžování, jízdy na kole a dalšími sporty.

V období mladšího školního věku dochází k velkým tělesným změnám, které jsou patrné i na první pohled. V této fázi vývoje se dítě nemění jen po fyzické stránce, ale také po psychické. Získává novou roli, stává se školákem.

Najednou se očekává, že se bude soustavně učit, vzdělávat. Toto období je charakteristické právě přechodem od hry, na kterou bylo dítě zvyklé ve fázi předškolního vzdělávání, k soustavné práci ve škole. „Děti v mladším školním věku jsou ještě hravé, jsou schopny soustředit se na jednu věc jen poměrně krátkou dobu (asi 10 minut), mají stále rády pohádky, jsou značně sugestibilní a při hrách se chlapci a dívky ještě bez zábran mísí.“ (Langmajer, Krejčíková 1998, s. 116)

Se vstupem do školy je spojena další role a to role spolužáka. Nastává zde důležitý sociální mezník. „Školní život znamená nejen individuální práci, ale i spolupráci a dokonce určitou soutěž. Vzájemné vztahy dětí se stávají bohatšími než před tím.“ (Matějček, Pokorná 1998, s. 83)

V této vývojové fázi se utváří dětská osobnost. Jsou pro ni důležité tři oblasti: rodina, škola a vrstevnická skupina. Jak uvádí Vágnerová (2005) rodina je nedílnou součástí identity dítěte. Vztah k rodičům je velmi silný a postupně se diferencuje. Slouží jako model určité role a tím přispívá k naplnění potřeby smysluplného učení. Představují vzor pro budoucnost. Vstup dítěte do školy může změnit i jeho postavení v rodině. Mění se jejich očekávání. Pro dítě je důležité, jakou hodnotu má školní výkon pro jeho rodiče.

„Působení školy je velmi významné, protože ovlivňuje vývoj dětské osobnosti v době, kdy se mnohé psychické vlastnosti a psychosociální kompetence teprve začínají formovat.“ (Vágnerová 2005, s. 284) Ve škole žák získává jiné zkušenosti než v rodině. Žák se zde snaží osamostatnit a přijmout zodpovědnost.

Podle Vágnerové (2005) je potřeba kontaktu s vrstevníky jednou z nejvýznamnějších potřeb školního věku. Její vliv umožňuje rozvoj ostatních kompetencí a specifických rysů osobnosti. Dítě se zde učí spolupráci, solidaritě, sebeovládání, komunikaci i zvládání dalších rolí, se kterými se setkává.

2.2.1 Somatická a motorická charakteristika

Jak uvádí Měkota (1988 in Suchomel 2004) mladší školní věk je považován za stádium zvýšené motorické učenlivosti. Děti se snadno učí nové pohybové dovednosti a to na základě ukázky a jednoduché instrukce. Jsou také připraveni a schopni řešit různé pohybové úkoly.

„Základní motorická výkonnost dětí mladšího školního věku může být ve značné míře ovlivněna jejich spontánní pohybovou aktivitou. Pro motorickou výkonnost není ještě vytvořen stabilní základ, což je určitou výhodou z hlediska větší možnosti její záměrné formovatelnosti. Při analýze motorického rozvoje a tělesného vývoje je potřebné vyjít z předpokladu určité strukturální nevyhraněnosti a značné variability motoriky dětí prepubescentního věku.“ (Turek 1999 in Suchomel 2004)

Suchomel (2004) uvádí, že přibližně od osmi let je fyzická a mentální zralost dětí pokročilá a projevy jsou stabilizované. Struktura pohybových schopností v tomto věku je podobná struktuře dospělého člověka. V tomto období je také vykazován rychlý vývoj v rychlostních, aerobně-vytrvalostních, obratnostních schopnostech a kloubní pohyblivosti. Naopak na nízké úrovni zůstávají silové schopnosti. Zlepšuje se průběh pohybu a jeho celková harmonizace.

Suchomel (2004) se dále zmiňuje, že somatický vývoj v období mladšího školního věku probíhá pozvolna a rovnoměrně. Nedochází k žádným bouřlivým změnám. Postava dětí se nápadně zeštíhluje intenzivním růstem délky dolních končetin, toto období je následně vystřídáno obdobím druhé plnosti (u dívek 8 – 11 let, u chlapců 8 – 12 let). Následně dochází ke zpomalení růstu. V závěru prepubescence předstihují dívky chlapce jak ve výšce postavy, tak i v tělesné hmotnosti. Dochází k pohlavnímu tvarovému rozlišení dětí, kdy je u dívek typická tvarová zaoblenost.

2.3 Učení

Učení je obecný pojem, který se stal předmětem studia několika vědních oborů. Mezi tyto obory patří fyziologie, neuropsychologie, kybernetika a mnoho dalších. S ohledem na učení ve škole jsou stěžejní dva vědní obory, které se nejvíce zabývají touto problematikou - pedagogika a psychologie.

Nalezneme mnoho definic, které se nám snaží vysvětlit co to vlastně učení je. Kulič (1992) jich ve své publikaci uvádí několik a to z různých hledisek. „Z hlediska informační psychologie: Učení je procesem přejímání, ukládání, zpracování, uchování a vybavování informací.“ (H. Frank in Kulič 1992, s. 21) Tato definice samotný proces učení velmi zjednodušuje. Mareš (1998) zároveň zdůrazňuje důležitost postojů, emocí, kvalitativních zvláštností učení a vývoj učebních způsobilostí, které jsou pro proces učení významné.

„Z hlediska současné kognitivní psychologie: Učení je proces, který modifikuje určitý systém tak, že je s to více nebo méně nezvratně zdokonalit následující provádění téhož úkolu nebo úkolů patřících do téže populace problémů.“ (P. Langley, H. A. Simon in Kulič, 1992, s. 21)

Nejvýstižnější definicí je pravděpodobně definice podle Kuliče: „Učení je proces, v jehož průběhu a důsledku mění člověk svůj soubor poznatků o prostředí přírodním a lidském, mění své formy chování a způsoby činnosti, své vlastnosti osobnosti a obraz sama sebe i své vztahy k lidem kolem sebe a ke společnosti, ve které žije – a to směrem k jejich rozvoji a vyšší účinnosti. K těmto změnám dochází především na základě zkušenosti, tj. výsledků předcházejících činností, které se transformují na systémy znalostí – na vědění.“ (1992, s. 32) K této definici se přiklání také Mareš (1998), který dodává, že změny mají pravděpodobně u člověka několik úrovní (obecně lidskou, specifickou pro danou populaci, typickou pro určitou skupinu osob a individuálně svébytnou).

2.3.1 Styly učení

Pojem styl má za sebou velmi bohatou historii. Jeho význam se postupem času měnil a rozšiřoval. Pod tímto pojmem bylo ve starém Řecku chápáno rydlo (stylos), v Římě způsob básnického vyjadřování či řečnictví. Později zahrnoval i další druhy umění – hudba, malířství, architektura. Nakonec se tento pojem rozšířil do dalších oborů jako móda, tanec, sport, technika aj.

Podle Mareše (1998) je styl nyní chápán jako individuálně odlišný a vnitřně jednotný způsob výběru, kombinování prvků a postupů. Vkládá do výsledného díla specifický, identifikovatelný a definovatelný svébytný charakter. Termín styl učení pravděpodobně poprvé použil Herb Thelen v roce 1954. Styl učení je jako obraz, je identitou osoby, souhrnem jejích sklonů a získaných znalostí nejen o sobě, ale i o světě.

„Průběh i výsledky učení jsou ovlivněny zvláštnostmi lidské osobnosti.“ (Mareš 1998, s. 27) Každému člověku, dítěti vyhovuje jiný styl učení, který si ani neuvědomujeme. Zvolený postup nám přijde samozřejmý, běžný. Učební styl stojí v pozadí toho, co žák při učení dělá a toho, o co při učení usiluje. Jsme schopni používat více stylů. Volíme si je sami podle zadaného úkolu, prostředí či dokonce komunity, ve které se nacházíme. Styly učení nelze registrovat v dílčím projevu, ale můžeme je postřehnout z většího odstupu, z opakujících se činností v delším časovém období.

„Jsou to postupy při učení, které jedinec v daném období preferuje, postupy svébytné svou orientovaností, motivovaností, strukturou, posloupností, hloubkou, elaborovaností (propracovaností), flexibilitou. Vyvíjejí se z vrozeného základu, ale obohacují se a proměňují se během života jedince jak záměrně, tak bezděčně.“ (Mareš 1998, s. 75) Podle Holta (1995) děti mají svůj styl učení, který odpovídá jejich situaci a používají jej přirozeně a dobře, dokud je to neodnaučíme. Holt a Mareš se tedy shodují, že nové styly učení jsou

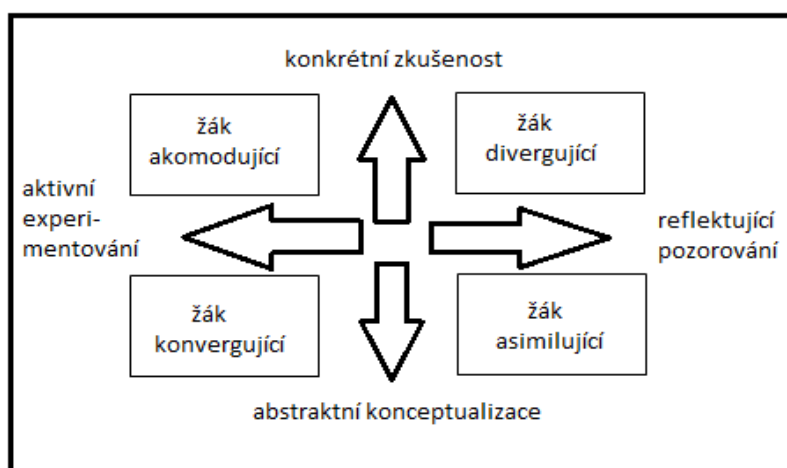
objevovány spontánně. Pouze se liší v době, kdy je nalezneme. Holt (1995) pro toto období nacházení stylů volí pouze dětství.

Jak jsme uvedly výše Mareš (1998) se zmiňuje o vlivu věku na styl učení. Společně s dalšími autory předpokládá, že se proces učení mění v průběhu několika životních etap. První etapa je od narození do 15 let. Je charakteristická získáváním poznatků a základních dovedností. Člověk zde preferuje konkrétní poznávání. Druhá etapa od 16 do 40 let je nazvaná specializování. Využívá více stylů učení. Je typická dokončením studia, nalezením zaměstnání a svého zaměření. Poslední třetí etapa je od 40 let do konce života. Aktualizují se jiné styly učení. Vyznačuje se napětím mezi předchozí etapou – specializací a osobní potřebou završení života, vyzkoušení všeho, na co nebyl čas.

Mareš (1998) se zmiňuje o Kolbových modelech zkušenostního učení a žákovských typech. Definuje zde čtyři způsoby zpracování informací či adaptování se okolnímu světu za nimiž stojí odpovídající styly učení:

- získávání konkrétních zkušeností – prožívání
- reflektující pozorování – vnímání
- abstraktní konceptualizaci – myšlení
- aktivní experimentování – konání

Obrázek 1 Typy žáků podle Kolbovy zkušenosti učení (modifikovaně podle Mareš, 1998, str. 23)



Díky dvěma souřadnicovým osám (obráz. 1), které znázorňují tíhnutí žáků ke stylům získáváme čtyři typy žáků. První typ představují žáci divergující. Jejich poznávání se rozbíhá do několika stran. Poznatky získávají konkrétní zkušeností, které pak zpracovávají. Dokáží vymyslet různé varianty řešení.

Druhý typ tvoří žáci asimilující. Ti dokáží vstřebat a přepracovat různé údaje, shrnout je. Získávají poznatky a zkušenosti abstrahováním. Vytváří teoretické modely, baví je abstraktní uvažování, zkoumání teorií a myšlenek.

Třetím typem jsou žáci konvergující. Jejich uvažování se soustřeďuje a sbíhá. Rychle naleznou správnou odpověď, využívají aktivní experimentování. Jde spíše o racionální žáky.

Čtvrtý, poslední typ tvoří žáci akomodující. Umí se přizpůsobit novým situacím, okolnostem. Poznatky získávají konkrétní zkušeností a transformují je aktivním experimentováním. Žáci mají sklon k riskování, jsou netrpěliví, zbrklí, jednají často intuitivně. Volí metodu pokusu a omylu.

2.3.2 Kinestetický styl učení

Jak uvádí Mareš (1998) lidé se od sebe odlišují způsoby učení, které jim nejvíce vyhovují. Uvádí několik příkladů podle známých filmových děl. Nalezneme zde ukázkou, kde je využit kinestetický – pohybový styl. Tento příklad dokládá, jak podivně se člověk může chovat při prezentaci výsledků svého učení a pochází z filmu Marečku, podejte mi pero:

Prof. Ziková: „A teď si to shrneme. Historický význam parního stroje. – Svátek!“

Svátek (vstane): „Parní stroj vynalezený ve století osmnáctém...“ řekne a odmlčí se.

„No, prosím,“ pobídne ho Ziková.

„Parní stroj vynalezený ve století osmnáctém...“ Svátek znovu zmlkne.

„No dál!“ netrpělivě čeká profesorka.

Hlásí se student Šlajs: „Prosím, on se vám to stydí říct.“

„Můžete mi prozradit, co je na parním stroji tak choulostivého?“ ptá se Ziková.

„On se vám stydí říct, že musí chodit,“ vysvětluje Šlajs.

Ziková: „Chodit? Kam?“

Šlajs: „Nikam... jen tak...“

„Dovolíš,“ přerušuje Šlajse student Tuček, „já to vysvětlím. On Svátek je zvyklý při přemýšlení chodit. Jak nemůže chodit, tak nic nevymyslí.“

„Heleďte, Tučku, ty vaše nápady já už znám,“ usazuje ho Ziková.

„Ne, fakt, on to umí, kdybyste mu vyhradila prostor pro přecházení, třeba tady v uličce,“ ukazuje Tuček.

Ziková zaváhá.

Do toho vstane Svátek: „Já, prosím, pracuji v odbytu, a jak diktuju dopisy, tak musím chodit...“

Ziková pokrčí rameny: „No prosím, když vám to pomůže, tak si vystupte do uličky a pohodujte. Prosím.“

Svátek opravdu vystoupí mezi lavice, dá si ruce za záda a jako by se teď ocitl ve svém živlu, spustí: „Parní stroj, vynalezený ve století osmnáctém, zaznamenal pronikavý vývoj ve století devatenáctém a měl velký význam pro rozvoj výrobních sil tehdejší společnosti. Devatenácté století se také nazývá stoletím páry.“ (Svěrák, Smoljak 1991, s. 57 – 58)

Jak jsme již uvedly existuje mnoho učebních stylů a u jednotlivých lidí se liší. Každý z nás ví nejlépe jaký styl nám vyhovuje. Někdo se učí lépe pomocí zkušenosti, jiný experimentem a někdo pomocí pohybu. Určitý vliv mohou mít také mnohočetné inteligence, jejichž autorem je H. Gardner. „Gardner postuluje sedm typů inteligencí podle toho, jakým obsahem se primárně obírají. Jsou to tyto typy inteligence – verbální, logicko-matematická, prostorová, hudební, tělesně-kinestetická, interpersonální, intrapersonální.“ (Mareš 1998, str. 73) Kinestetický styl je tedy jedním ze stylů definovaným Gardnerem v teorii mnohočetných inteligencí.

Pojem kinestetický učební styl se u nás objevuje, ale není zcela zavedený. Přesto je důležitý. Tento styl je převážně založen na spojení s pohybem. Nejvíce je pohyb zapojován do hodin tělesné výchovy. Objevuje se také v hudební výchově (tanec) a výtvarné výchově (spontánní pohyb po třídě).

Podle autorů Kratochvílová, Zachrla (2005, s. 5) přibývá dětí, které jsou neklidné a neschopné soustředit se na výuku delší dobu. Příčinou může být přetěžování učivem, ale i nedostatek pohybu. Právě zvýšená potřeba motorického uvolnění vyvolává nesoustředěnost, impulzivitu až podrážděnost. Pohyb je pro děti přirozeným stavem a proto by měl být princip pohybového uvolnění hlavním záměrem nejen v hodinách tělesné výchovy, ale i při jiných pohybových aktivitách dětí během pobytu ve škole.

Jak uvádí trojice autorů Jonášová, Michálková, Mužík (2007) je nezbytné podporovat pohybovou aktivitu žáků nejen o přestávkách a tělovýchovných chvilkách, ale také během výuky, kdy je možné propojit s pohybem učební činnost.

Pohybovou aktivitou tedy předcházíme apatii, nesoustředěnosti, nezájmu.

2.4 Hra

Hra zaujímá v životě člověka, zvláště pak dítěte velmi důležité místo. Podle Mazala (2000) právě hra prochází celým životem jedince. Je to prožitek, zábava, učení, volnost, radost a příjemné ukrácení chvíle. Činčera (2007) uvádí, že hra je něco co není zcela doopravdy, něco co obsahuje vzrušení, pravidla, soutěž a cíl. Cíl je pokaždé jiný.

Poprvé se s hrou setkáváme po narození, kdy si rodiče začínají hrát se svými dětmi, aby například spatřili první úsměv. Postupem času pomocí hry děti zabavujeme, učíme je hrát si sami i s ostatními dětmi. Rozvíjíme tak sociální učení, které je jednou ze základních složek předškolního vzdělávání. Následně děti nastupují do školy, kde hra už není prioritou, ale pomocí hry mohou učitelé žáky zaujmout a také se díky ní učit. V tomto období se setkáváme s novým typem hry a to pohybovou a sportovní hrou. Čím jsou děti starší, tím méně se s hrou setkávají nebo o ní mají menší zájem.

Dobry (2011) uvádí, že děti si potřebují hrát, aby se zdravě vyvíjely, podporovaly své mentální zdraví, aby upevňovaly své vztahy s rodiči, ale také aby dosahovaly dobrého školního prospěchu.

„Dítě hru nerealizuje vědomě proto, aby se něco naučilo, aby si zkoušelo určité role, ale činí to, protože ho to zajímá, těší a chce něco konkrétního prozkoumat a teprve následně se prostřednictvím hry něco naučí nebo získává zkušenosti.“ (Kotátková 2005, s. 18)

Jak uvádí Mazal (2000) ve hře nejde o nic, ale přitom o vše. Dítě se pomocí ní učí, a přejímá vše, co umíme. Je to činnost prováděná spontánně, motivací není výsledek, ale hra sama. Bývá spojena s výsledky hry, používá se jako prostředek výchovy, může mít vědomostní efekt, formujeme za její pomoci osobnost, sociální kompetence, rozvíjíme motoriku, odbourává agresivitu. Mazal (2000) dále uvádí, že hra může být a je využívána jako pedagogický prostředek ve skupinách dětí, jak předškolního a školního věku, tak mládeže a dospělých.

„Hra je svobodným jednáním v dočasné sféře aktivity a se subjektivním zaměřením, je uzavřená a ohraničená, lze ji opakovat, má bezpodmínečně dodržovaný řád a pravidla (bez nichž neexistuje), rytmus, neobvyklost, změnu a napětí.“ (Mazal 2000, s. 18)

Pohybová hra je chápána jako pohybová aktivita, která přináší radost a motivuje. Chápeme ji jako záměrnou, organizovanou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dohodnutými a dodržovanými pravidly. Hra má souvislý děj, je charakteristická napětím, radostí, uplatnění známých dovedností, pohodou a soutěživostí.

„V 1. ročníku základní školy je základním úkolem pohybových her pomoci žákům k co nejméně problémovému přechodu mezi režimem na mateřské škole a školními povinnostmi na základní škole. Ve 2. ročníku pokračujeme pomocí pohybových her v upevňování smyslu podřízenosti, nadřazenosti, významu poznání pravidel, spolupráce a podobně. Stále převažují pohybové hry s velkým rozsahem pohybu. Ve 3. a 4. ročníku je realizováno více pohybových her se soutěžením, zdůrazňujeme práva i odpovědnost, častěji zařazujeme náročnější herní dovednosti. Percepce je ve 4. a 5. ročníku spjata s pohybovým rozvojem.“ (Mazal 2000, s. 19, 21)

Nesmíme, také zapomínat na didaktickou hru, se kterou se žáci ve škole setkávají. Podle Činčery (2007) je hraní si pro radost krásný způsob, jak hry využívat. Mnohem větší potenciál hra získává tehdy, pokud je správně a promyšleně podaná. Může se tak stát jedním ze základních prostředků komunikace mezi učitelem a žáky, základním impulsem pro změnu ve fungování skupiny či osobnostního potenciálu jednotlivce a míry jeho porozumění problému.

Jak dále Činčera (2007) uvádí, zařazení hry do výuky má také svá úskalí. Ta souvisí s prostorovými a časovými možnostmi, kterými se řídí vyučování dané třídy.

2.5 Pohybová aktivita

Význam pojmu pohybová aktivita si každý z nás jistě dokáže představit. Pro jeho ucelení si zde některé definice uvedeme.

„Pohyb je projev řízené svalové aktivity. Řídícím útvarem je ústřední nervová soustava, pro kterou je pohyb i jejím výstupem.“ (Hátlová 2003, s. 13)

Mužík a Krejčí (1997) uvádějí, že pohyb je znamením života. Je to základní výrazový prostředek, jazyk našich pocitů, nálad a také prvotní forma lidské komunikace. Právě v pohybu bývá propojena složka fyzická, duševní a duchovní. Podle Dvořákové (2002) je pohyb prostředkem k seznamování s prostředím, učením se o svém těle a okolí. Dále je to způsob jak vyjádřit své já a komunikovat s ostatními.

„Pohyb není pouhým pohybem inervovaných svalů, šlach a kloubů, hnutím citů, myšlenek či nálad. Nemá jen lokomoční smysl, není to jen fyziologická, psychofyzická či psychologická záležitost – je to sociální síla motivující lidskou soudržnost a kooperaci na všech úrovních lidské existence.“ (Novosad 2011, s.37)

Stackeová (2009) říká, že pohybová aktivita je definována jako druh tělesného pohybu, který je výsledkem svalové práce a zvýšeného energetického výdeje. Je charakteristická vnitřními determinanty (fyziologické, psychické, intenzita atd.), vnější podobou a formou. Pohybové aktivity rozlišujeme na základní a plánované nebo strukturované.

Měkota a Cuberek (2007) tvrdí, že pohybová aktivita může být vymezena jako souhrn těch činností, které provádí svalový systém. Bývá podložena inteligencí, eticky a esteticky, je flexibilní a adaptabilní, v neposlední řadě je člověk způsobilý zvyšovat a zdokonalovat svoji hybnost i výkonnost.

„Pojmy pohybová činnost či pohybová aktivita se upřesňují dalšími přívlastky, jako je intencionální (cílená), habituální (obvyklá, běžná, typická), spontánní (samovolná, bezděčná), sportovní (uplatňuje se v různých sportech),

volnočasová (uplatňující se ve volném čase), organizovaná (ve škole, v klubu – prováděná pod vedením tělovýchovného pedagoga) aj. “ (2007, s. 38)

Jak dále uvádějí Měkota a Cuberek (2007) v historii lidstva se vše mění a to i pohybová aktivita. Lidský organismus se vyvíjel po mnoho tisíc let za náročných podmínek, zejména na pohybovou aktivitu. Člověk pro zajištění potravy musel vynaložit pohybovou činnost i po několik hodin. To se však mění s nástupem průmyslové revoluce, kdy dochází k snížení objemu a intenzity pohybu.

„Dnešní podmínky života člověka k pohybu přímo nenutí. Člověk posuzuje smysl pohybu z hlediska svých potřeb a přání. V popředí stojí potřeba zažít něco příjemného, neobvyklého. S pohybem jsou spojeny kladné, příjemné prožitky – uvolnění, radost, i negativní prožitky, usilujeme-li o nadměrný výkon – únava, bolest, frustrace. Nejen příjemné, ale i nepříjemné prožitky spojené s pohybem, mají pro člověka svůj význam.“ (Hátlová 2003, s. 12)

Jak uvádí Izáková (in Jeřábek, 2007) pohyb je nenahraditelným pro každého člověka v rámci prevence civilizačních chorob. V dnešní společnosti k nedostatku pohybu vede zejména sedavý způsob života. Někteří se pohybové aktivitě vyhýbají záměrně.

„Lidi s velmi nízkou nebo nedostatečnou pohybovou aktivností je velmi mnoho, je proto zapotřebí jim pomoci změnit tento způsob života a začít ho trvale obohacovat o pohybové aktivity.“ (Marcus, Leighann 2010, s. 27)

Novosad (1983) se zmiňuje o dvou základních rovinách významu pohybu. Do první spadají pohyby nezbytné pro život, jejichž smyslem je zajištění existence a základních potřeb člověka. Druhou rovinou jsou ostatní pohyby, které směřují k ovlivnění některých stránek našeho vývoje a života, po stránce tělesné, duševní i sociální.

Podle Daňka (1983) můžeme pohyb v našem životě rozdělit na tři skupiny – pohyb v práci, pohyb mimopracovní dobu a pohyb ve volném čase.

2.5.1 Pohybová aktivita dětí

Pohybová aktivita zaujímá důležité místo v životě každého z nás, zejména pak v životě dítěte. Mužík, Krejčí (1997) uvádějí, že pohyb je u dítěte jednou z nejvýznamnějších potřeb. S tím se shoduje i Hátlová (2003), podle ní je převážná část života od narození do dospělosti věnována učení pohybovým dovednostem. Podle Koťátkové (2005) mají zdravé děti od svého narození potřebu pohybovat se.

„U dětí převládá spontánní pohybová aktivita, která s narůstajícím věkem postupně klesá. Určitá úroveň pohybové aktivity je nutná pro běžný život (chůze, základní pracovní činnost apod.) a pro zachování zdraví. Jednou z nejrozšířenějších forem je sport, ať už v podobě rekreační, výkonnostní nebo vrcholové. Z hlediska zdravého životního stylu lze doporučit sport rekreační nebo výkonnostní, kde hlavním motivem k provádění je prožitek z pohybu. Ten má kladný vliv na psychiku člověka.“ (Jeřábek, 2007, s. 5)

„Pokud nemá dítě dostatek příležitosti k pohybu a nejsou mu poskytovány přiměřené náměty, není-li vedeno ke kontrole svých pohybů, může se v jeho základní pohybové výbavě objevit celá řada nevhodných návyků a špatných stereotypů, které přinášejí také ortopedické potíže.“ (Dvořáková 2002, s. 14)

Čechovská a Dobrý (2010) uvádějí, že v raném dětství, kdy dítě navštěvuje základní školu, dochází k osvojování nových pohybových dovedností. V tomto období je podpora rozvoje pohybové gramotnosti v rukou učitelů, rodičů a kamarádů.

Jak ve své publikaci uvádí Koťátková (2005) není u všech dětí potřeba pohybu stejná. Rozlišujeme děti hypermotorické, normomotorické a hypomotorické.

Hypermotorické děti mají velkou potřebu pohybu, která může být ze strany rodičů a školy chápána jako zlobení. Opakem jsou děti hypomotorické s malou potřebou pohybu. „V dětském společenství si v tomto směru začínají

zvýšeně uvědomovat svoje menší dovednosti a vyhýbají se pohybu a přirozeným dětským pohybovým hrám. Tím se pro ně začíná odvíjet bludný kruh, protože omezený pohyb vede k různým patologiím v tělesném, zdravotním a v souvislosti s tím i sociálním vývoji. Tyto děti spontánní pohybové hry nevyhledávají, a tak záleží na učiteli, který by je měl citlivým způsobem povzbuzovat, motivovat a oceňovat, a tak pozitivně ovlivňovat jejich chování i chování ostatních dětí vůči nim.“ (Koťátková 2005, s. 25)

Blahutková aj. (2005) také poukazuje na vliv výkonnostní tělesné výchovy. Děti, které nedisponují tělesnými předpoklady k dosahování lepších výsledků okamžitě ztrácejí motivaci a klesá jejich zájem o pohyb. Dostávají se tak do role odmítání pohybu.

Koťátková (2005) dále uvádí, že většinu tvoří děti normomotorické, tedy s běžnou potřebou motoriky. Z pohybu se těší, vyhledávají jej a jsou schopny učit se nejrůznějším pohybům v několika variantách. Důležité je děti v pohybu neomezovat, dávat jim dostatek prostoru a možností, jinak se může stát skupinou s nedostatkem pohybové aktivity.

Velmi nebezpečné jsou situace, kdy je do pohybového výkonu dítě nuceno a nemá k němu motivaci. Je tedy na nás, kteří se podílíme na výchově, aby se nepromarnila doba spontánního přístupu k pohybovým aktivitám.

„Děti a dospívající s vyšší pohybovou aktivností mají větší šanci zůstat zdravými i v dospělém věku. U dětí se obvykle nesetkáváme se srdečními chorobami, hypertenzí, diabetem mellitus typu II či osteoporózou, ale pohybová nedostatečnost v dětství a dospívání je rizikovým faktorem pro vznik těchto chorob v dospělosti, a to je velmi závažné.“ (Stackeová 2009a, s. 2, 3)

2.5.2 Potřeba pohybové aktivity mimo TV

Jak jsme uvedly výše dnešní společnost trpí nedostatkem pohybu. Mužík a Krejčí (1997) tento fenomén nazývají hypokinetický životní styl. Dále uvádějí, že v zájmu dítěte není možné ponechat veškerou pohybovou činnost pouze na dvou až třech hodinách povinné školní tělesné výchovy.

„Nerespektování potřeby pohybu dětí se prohlubuje ve škole a je jednou z příčin problémů v učení i chování. Pohybem je přitom pěstována orientace v tělním schématu, orientace v prostoru, rovnováha a koordinace, jemná motorika, schopnost soustředit se, tedy vlastnosti, které jsou prevencí poruch v učení.“ (Dvořáková 2002, s. 16)

Podle Bendíkové (2010) je žák v dnešní době jednostranně zatěžován a jeho výkonnost se v průběhu vyučování mění v závislosti na stupni únavy. Většinou se projevuje nezájmem o práci a učivo.

Autorka článku nás zde seznamuje s konceptem takzvané školy v pohybu, která má určené následující základní cíle:

- dát co nejvíce možností k pohybové aktivitě
- vytvořit vhodné prostředí
- obohatit školní den o pohybové aktivity
- pomoci žákům přijmout pohybovou aktivitu jako součást života

Vlček (2008) význam tohoto konceptu rozšiřuje. Škola v pohybu zahrnuje učení v pohybu, pohyblivé sezení, pohyby vstřícné vůči školnímu vybavení, které je pohodlné a útulné, uvolněnou atmosféru, přestávky naplněné pohybovou aktivitou aj

Dlouhotrvající pasivní sezení má být nahrazeno aktivně dynamickým sezením s možností polohování. „Děti ve věku 5 – 7 let by měly sedět ve stejné poloze pouze 15 minut, děti ve věku 7 – 10 let jen dvacet minut, proto si mají pracovní polohu a polohu sezení volit samy a individuálně. Po těchto intervalech je možné vkládat do výuky ve třídě jednoduché cviky na protažení a relaxaci přímo na židli. Učitelé i žáci by měli vědět, že změna polohy sezení prodlužuje koncentraci pozornosti a je produktivní.“ (Vlček 2008, s. 5)

Krátký, Matuš a Raková (2011) ve svém článku uvádí, že nedostatek pohybu v lavicích způsobuje statickou námahu. To může mít za následek vývojové poruchy, nedostatečnou pozornost aj. Je proto podle nich vhodné zařazovat do výuky tělovýchovné chvílky.

„Strnulé sezení v lavicích je již našťěstí na mnoha školách považováno za nepřiměřenou zátěž pro dětský organismus. Někteří učitelé vytvářejí podmínky pro pohybovou rekreaci žáků o přestávkách a propojují pohybovou činnost i s učební látkou jiných vyučovacích předmětů. Je přeci přirozené a účelné, aby např. v prvouce, kdy se žáci učí o částech lidského těla a stavbě páteře, si děti ihned uvědomovaly své tělo při pohybu. Aby si vyzkoušely, do jakých směrů a jak je páteř ohebná i jaké je správné držení těla.“ (Mužík, Krejčí, s. 4)

Podle Hnízdilové (2006) pohybová aktivita kromě odstranění únavy také ovlivňuje pozornost žáků. Může sloužit ke zpestření výuky nebo jako kompenzace jednostranné fyzické zátěže a nedostatku pohybu. Také působí pozitivně na správné držení těla.

„Pohyb je základní životní projev i základní biologickou potřebou dítěte. Proto je to i jeden ze základních výchovných a vzdělávacích prostředků. Pohybové činnosti nabízejí prožitkové učení, které probíhá vlastní skutečnou aktivitou, nikoli zprostředkovaně.“ (Dvořáková 2002, s. 17)

3 Cíle a úkoly

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit množství pohybové aktivity dětí během pobytu ve škole a navrhnout pohybové činnosti, které zvýší množství pohybové aktivity a které lze propojit s výukou předmětů ve 3. ročníku ZŠ a nakonec navržené hry prakticky ověřit.

Z výše uvedeného cíle vyplývají dílčí cíle a úkoly:

1. Pomocí krokoměrů zjistit množství pohybové aktivity žáků 3. třídy během pobytu ve škole.
2. Navrhnout sborník her.
3. Hry prakticky ověřit.
4. Porovnat výsledky pohybové aktivity žáků při běžném stylu učení s výsledky při použití kinestetického učení.

4 Metodologie

Zdrojem informací o pohybové aktivitě dětí a zároveň i místem realizace vytvořených pohybových her se pro tuto práci stala Základní škola Opařany v jižních Čechách.

4.1 Charakteristika souboru

Areál školy se nachází uprostřed obce Opařany, která leží v jižních Čechách. Zahrnuje také mateřskou školu, školní družinu, klub a školní jídelnu. Nachází se zde jak první, tak i druhý stupeň ZŠ.

Škola není moc velká, navštěvují ji děti z obce Opařany a také z přilehlých vesnic – Podboří, Skřýchov, Řepeč, Slavňovice, Hájky, Stádlec, Staré sedlo a Křida.

K dispozici je 18 učeben, 9 z nich tvoří odborné učebny. Dále zde nalezneme 2 tělocvičny (malou a velkou), keramickou dílnu, jídelnu, 2 počítačové učebny, pracovní dílnu, kuchyňku, klubovnu a školní družinu.

Školní budova má dvě patra. V prvním patře je umístěn první stupeň a v druhém patře druhý stupeň. Třídy na prvním stupni jsou poměrně malé, není v nich žádný prostor pro hraní her. Je zde rozlehlá dlouhá chodba a vedle ní se nachází prostor, ve kterém žáci hrají různé hry o přestávkách.

Vybavení školy je celkem dobré pro výuku všech předmětů, co se týče pomůcek, učebnic a dalších materiálů. Škola je v současné době v grantovém programu, na jehož základě získají moderní vybavení, jako počítače, projektory, interaktivní tabule atd.

Třetí třída se nachází v patře, na kterém je umístěn celý 1. stupeň. Do třídy chodí 25 žáků, z toho 20 chlapců. Poměr chlapců a dívek je tedy nevyvážený. Jako kolektiv fungují velmi dobře a vychází spolu všichni žáci. Nedělá jim žádný problém pracovat ve skupinách nebo samostatně.

Tato třída je prostorově menší. Je proto volené netradiční umístění lavic, kdy jsou lavice naskládány v řadě vedle sebe. Toto rozmístění je volené správně, ale nedává prostor k pohybovým hrám. Všichni žáci tedy nemohou provádět jednu činnost najednou, ale postupně.

Ve třídě se nachází dvě tabule, jedna velká nástěnka – na zdi za žáky, skříň na sešity a dvě skříně na výtvarné potřeby žáků. Veškeré pracovní sešity, diktáty, desetiminutovky, písanky atd. jsou umístěny ve třídě. Žáci si je nosí domů pouze pro plnění domácích úkolů.

První hodinu každý den žáci hlásí, co je za den, datum a jaké je počasí. Stejně jako v jiných třídách zde funguje služba na tabuli, sešity, šatnu, třídu, květiny a počasí. Tyto služby se mění každý týden.

Třídní učitelka Mgr. Miroslava Soldátová učí žáky předměty – matematika, český jazyk, prvouka, pracovní činnosti, výtvarná výchova, tělesná výchova. Hudební výchovu zde učí hudebnice z druhého stupně Mgr. Jana Podlahová a anglický jazyk Mgr. Šárka Selnerová třídní učitelka 2. třídy.

Tabulka 1: Rozvrh hodin

	1.	2.	3.	4.	5.
Pondělí	M	AJ	HV	ČJ	PVV
Úterý	ČJ	M	ČJ	TV	PVV
Středa	ČJ	AJ	M	ČJ	PČ
Čtvrtek	M	ČJ	PVV	ČJ	TV
Pátek	ČJ	M	AJ	VV	ČJ

4.2 Školní vzdělávací program

Při tvoření pohybových her jsme mimo jiné postupovaly podle školního vzdělávacího programu Základní školy Opařany.

4.2.1 Český jazyk a literatura

Prvním předmětem, ve kterém jsme zkoušely kinetické učení byl Český jazyk. Podle tohoto školního vzdělávacího programu mají žáci probrat učivo:

- blahopřání, telefonování, volný čas, vyprávění podle osnovy
- slovo a slovní význam
- slova příbuzná
- slovní druhy
- mluvnické kategorie – podstatná jména, slovesa
- vyjmenovaná slova a slova příbuzná
- vyhledávání rýmů, básně, verše, dokončení příběhu

4.2.2 Matematika

Dalším oborem byla Matematika. Zde mají žáci za úkol splnit následující učivo:

- číslo a početní operace
- počítání v oboru do 100 (sčítání, odčítání dvojčiferných čísel z paměti; sčítání, odčítání dvojice čísel písemně)
- malá násobilka do 100 (násobilka vyšších čísel 6,7,8,9,10; násobení, dělení)
- slovní úlohy v oboru přirozených čísel do 100
- počítání v oboru do 1 000 (tvorba reálných situací; soubor s daným počtem prvků; zápis, čtení a porovnávání čísel do 1000; určení jednotek, desítek, tisíců; číselná osa; pamětné i písemné algoritmy matematických operací)
- slovní úlohy v oboru přirozených čísel do 1 000

- závislosti, vztahy a práce s daty
- jednotky času (pojem čas v běžném životě; převody jednotek času; tabulky, schémata, posloupnosti čísel)
- geometrie v rovině a v prostoru (porovnávání velikostí geometrických útvarů, jejich měření a odhady velikostí a vzdáleností v praxi; modelování geometrických útvarů; jednotky délky mm, cm, dm,m; seznámení, měření)

4.2.3 Prvouka

Posledním předmětem, kde jsme ověřovaly kinetické učení, byla Prvouka. Časová dotace tohoto předmětu je menší než dvou předcházejících. Jak jsme již uvedly v teoretické části, právě tato hodina je vhodná, jelikož zde žáci mají možnost učit se například o svém těle a zároveň si uvědomují pohybem danou část těla, co vykonává, kde se nachází atd. Prvouka je vhodná i pro exkurze, návštěvy přírody a právě zde se může zařadit mnoho her, díky kterým si žáci učení lépe zapamatují, prožijí si ho na vlastní kůži.

Ve třetím ročníku základní školy je vymezeno toto učivo:

- domov
- škola
- obec, místní krajina, okolní krajina, region
- kultura, současnost a minulost v našem životě
- mapy obecně zeměpisné a tématické
- rodina (soužití lidí, chování lidí, vlastnictví)
- základní globální problémy
- orientace v čase a časový řád
- současnost a minulost v našem životě
- regionální památky
- báje, mýty, pověsti
- látky a jejich vlastnosti
- voda a vzduch, nerosty a horniny, půda

- Vesmír a Země
- životní podmínky
- rovnováha v přírodě
- ohleduplné chování k přírodě a ochrana přírody
- lidské tělo, péče o zdraví, zdravá výživa
- osobní bezpečí
- návykové látky a zdraví
- situace hromadného ohrožení

4.3 Organizace výzkumu

Výzkum probíhal během souvislé pedagogické praxe, na Základní škole Opařany, od 12.4. do 20.5. Všichni žáci ve třetí třídě dostali krokoměr, který měl přiřazené pořadové číslo. Na začátku první hodiny žáci dostali krokoměry, které jim rozdala třídní učitelka a na konci poslední hodiny je od nich zpět vybrala. Získané údaje byly zapisovány každý den.

Po dobu dvou týdnů se žáci učili běžným způsobem, jak byli zvyklí. Následující dva týdny byli žáci v předmětech matematika, český jazyk a prvouka učeni za pomoci kinestetického učebního stylu. Každý den žáci absolvovali minimálně dvě hodiny, kdy bylo zařazeno pohybové učení.

Žáci nebyli seznámeni s cílem šetření, brali to jako zpestření výuky. Nosit krokoměry je bavilo a v prvním týdnu bylo jejich nadšení tak velké, že se pohybovali záměrně co nejvíce. Například při čekání na zapsání známky do žákovské knížky chodili na místě, dělali dřepy aj. O přestávkách naopak pořádali závody a přebíhali z jedné strany chodby či učebny na druhou. Tato dá se říci pohybová epidemie nezasáhla všechny žáky. Ti, kteří pohyb nevyhledávají, se i nadále pohybovali méně. V průběhu dalších dvou týdnů nadšení postupně opadávalo i u ostatních žáků. Z tohoto důvodu bereme jako základ pro získání informací o pohybové aktivitě během pobytu ve škole až druhý týden vyučování běžným způsobem.

Jak již bylo zmíněno třídy v této škole jsou velmi malé a pro pohybové učení takto početné skupiny je prostor nevyhovující. Každý den jsme se s tímto problémem setkávali. Museli jsme se proto přesouvat na chodbu a místo k ní přilehlé, kde žáci mají možnost hrát si v době přestávky. Nejednou nás zde nemile překvapila paní uklízečka, která se chystala vytírat a nebo už vytřeno měla. Tyto neustálé přesuny způsobovaly zbytečné časové ztráty a narušovaly plynulost výuky.

Jako v každé jiné třídě, tak i zde nalezneme oblíbené žáky mezi spolužáky i učiteli, rychle pracující, ale také pomalejší aj. Další problém tedy nastal při snaze zapojit aktivně co nejvíce žáků v průběhu celé hodiny. Při pohybových hrách byli žáci rozdělováni do skupin, tak aby žádná nebyla znevýhodněna. Ve zbytku hodiny a ostatních aktivitách byla snaha aktivně zapojit i žáky, kteří potřebují trochu času, individuální pomoci. Právě individuální přístup a snaha zapojit všechny se nesetkaly s pochopením třídní učitelky. Ta vyžadovala nečekat na slabší žáky. Tento problém se také podepsal na výsledcích právě těchto žáků.

5 Výsledky a diskuse

Dílčím cílem této diplomové práce bylo zjištění pohybové aktivity žáků během dne ve škole a následné porovnání výsledků při tradičním způsobu učení a kinestetického učebního stylu.

Při vyhodnocování výsledků jsme čerpaly z doporučení americké Prezidentské rady pro tělesnou zdatnost a sport. Tato asociace doporučuje, aby pohybová aktivita dětí a mládeže dosáhla 5x týdně minimálně počtu 11 000 kroků za den. Pro dobu strávenou ve škole (tj. 5 hodin), jsme zvolily jako žádoucí hranici 3 500 kroků za den. Tato hranice byla vytvořená na základě předpokladu, že žáci stráví ve škole 5 hodin. V tuto dobu po většinu času sedí a proto je jejich aktivita nižší než v odpoledních hodinách, kdy by žáci měli trávit volný čas aktivněji.

Ve dnech, kdy je v rozvrhu zařazena tělesná výchova, tedy úterý a čtvrtek, byla pohybová aktivita žáků vyšší (než v ostatních dnech).

V pondělí (1. týden) a středa (třetí týden), byli žáci bez výuky. Proto v tyto dny hodnoty v tabulce chybí. Pokud žák nebyl ve škole přítomen například z důvodu nemoci, najdeme tyto dny v tabulce proškrtnuté. Zvýrazněné jsou pak hodnoty ve dnech, kdy při využití kinetického učení byla zaznamenána vyšší pohybová aktivita než v předchozích týdnech.

5.1 Porovnání pohybové aktivity

Adéla je pilná, snaživá a trochu stydlivá dívka. Ke spolužákům je přátelská a dokáže vyjít skoro s každým. Při výuce je méně aktivní pravděpodobně v důsledku své stydlivosti. Pokud je povzbuzována, ostych z ní padá a dokáže splnit i náročné úkoly. V hodinách tělesné výchovy se snaží být aktivní a dokáže s ostatními žáky spolupracovat.

Tabulka 2 Výsledky pohybové aktivity Adéla

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		1 861	1 755	1 817
Úterý	2 324	2 698	2 446	2 449
Středa	1 815	1 136		2 420
Čtvrtek	2 916	3 407	1 881	2 735
Pátek	1 939	2 041	1 653	1 695

Pohybová aktivita během kinetického učení se zvýšila pouze ve třech dnech z devíti. V ostatních dnech se pohybovala na přibližně stejné úrovni s menšími výkyvy. Rozdíly v hodnotách byly o stovky, ale i o tisíce kroků. Přes stanovenou hranici 3 500 kroků se Adéla nedostala ani jeden den.

Jan je silnější postavy. V běžných hodinách se snaží pouze při velkém nadšení, jinak se nezapojuje a svůj nezájem dává znát. V kolektivu je přátelský, ochotný a milý. Během tělesné výchovy se rád zapojuje. Sportu se mimo školu nevěnuje ve velké míře.

Tabulka 3 Výsledky pohybové aktivity Jan B.

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		921	-	3 173
Úterý	3 490	2 174	2 446	1 874
Středa	1 105	961		2 948
Čtvrtek	-	2 020	2 412	2 022
Pátek	2 553	846	1 043	4 439

Kinetické učení v případě tohoto chlapce zvýšilo pohybovou aktivitu ve všech dnech, kromě jednoho. Jedná se o malé a velké rozdíly, kdy se počet kroků zvětšil až o dva, tři tisíce, ale i pouze o pár stovek. Jan se přes minimální počet kroků dostal jednou a to během kinestetického učení.

Adam je inteligentní, sportovně založený chlapec. K pohybu je veden i mimo školu a věnuje se mu pravidelně. Během hodin tělesné výchovy se rád zapojuje a je soutěživý. V kolektivu tolika chlapců působí trochu zakřiknutě.

Tabulka 4 Výsledky pohybové aktivity Adam

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		3 037	3 816	3 681
Úterý	8 257	6 292	7 038	5 506
Středa	3 151	3 502		4 366
Čtvrtek	6 699	7 502	4 433	-
Pátek	3 368	4 131	3 319	-

Pohybová aktivita Adama byla vyšší ve dnech, kdy byla ve výuce zařazena tělesná výchova. V těchto hodinách je aktivní, ale o přestávkách už tolik ne. Během kinestetického učení byla pohybová aktivita vyšší ve čtyřech dnech, ve dvou dnech se hodnoty lišily až o tisíc kroků. Přes pomyslnou hranici 3 500 kroků se Adam dostal ve dvanácti dnech, z toho šest dní během kinestetického učení.

Lukáš je nevýrazný chlapec, který nevykonává ve svém volném čase ve škole větší pohybovou aktivitu. Je pro něj náročné projevit se více v tomto kolektivu, jelikož je stydlivý. V hodinách bývá snaživý, ale nesmí se na něj spěchat, jinak ztrácí zájem a raději počká až na to přijde někdo jiný.

Tabulka 5 Výsledky pohybové aktivity Lukáš

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		2 452	1 769	2 033
Úterý	7 447	5 652	5 041	4 886
Středa	1 661	1 971		2 882
Čtvrtek	4 868	4 656	3 967	3 016
Pátek	2 756	1 269	2 730	2 645

Z měření je vidět, že Lukáš se první den nadechl pro pohyb a hýbal se co mohl, aby dosáhl maximálního počtu kroků. Jak je zřejmé přecenil své schopnosti a druhý den se sotva hýbal. Rozdíly mezi dny jsou až o tři tisíce. Během Kinetického učení se pohybová aktivita zvýšila pouze ve třech dnech. Vždy o tisíc kroků. Lukáš přesáhl hodnotu 3 500 kroků během sedmi dní, z toho ve třech s učením v pohybu.

Petra patří k děvčatům, která jsou ve třídě dominantní a to i mezi chlapci. Nasvědčuje tomu i fakt, že sedí mezi chlapci, zatímco ostatní děvčata jsou spolu v jedné řadě. Petra je inteligentní a snaživá dívka, která má trochu nadváhu, ale nevádí jí to.

Tabulka 6 Výsledky pohybové aktivity Petra

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		831	929	1 341
Úterý	5 859	2 340	2 881	2 502
Středa	2 786	792		1 491
Čtvrtek	1 923	3 267	937	1 485
Pátek	795	-	956	1 310

Aktivita Petry není velká. O přestávkách tráví většinu času ve třídě. Ve dnech, kdy je do výuky zařazena tělesná výchova, dosahuje její pohybová aktivita maxima a to okolo dvou až třech tisíců kroků. Což v porovnání s ostatními dětmi není mnoho. Pozitivní je, že u Petry se pohybová aktivita během kinestetického učení zvýšila a udržela se na stejné úrovni sedm dní z devíti. Pouze ve dvou případech byla nižší. Petra dosáhla nad hranici minimálního počtu kroků pouze první den měření.

O hodinách je Ladislav milý, nenápadný až zakřiknutý chlapec, který se stydí přihlásit. Změna nastává se zvoněním, kdy se mění v divocha, který

nevydrží chvíli v klidu. Je energický a má rád pohyb, kterému se věnuje i mimo školu.

Tabulka 7 Výsledky pohybové aktivity Ladislav

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		2 661	3 129	3 486
Úterý	4 167	4 563	5 112	6 031
Středa	-	2 088		4 597
Čtvrtek	5 396	3 916	4 056	4 088
Pátek	3 858	2 770	4 041	2 868

Ladislav je krásným příkladem toho, kdy pohybová aktivita během kinestetického učení je zvýšená každý den. V některých případech je zvýšena pouze o pár set kroků, ale můžeme zde vidět i situace, kdy je vyšší skoro až o dva tisíce. V jedenácti dnech (6 dní s kinestetickým učním) překročil hranici 3 500 kroků.

Michal je nenápadný, tichý občas vyrušující chlapec. Cítí se dobře pouze mezi pár vybranými kamarády, jinak je uzavřený. V hodinách tělesné výchovy je aktivní a velmi soutěživý. Ve dnech, kdy je zařazena právě hodina tělesné výchovy je pohybová aktivita výrazně vyšší než v ostatní dny.

Tabulka 8 Výsledky pohybové aktivity Michal H.

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		1 748	-	1 286
Úterý	8 180	1 828	2 111	2 606
Středa	1 500	907		2 190
Čtvrtek	5 115	3 078	1 579	-
Pátek	2 084	773	990	1 174

První den s krokoměrem byl, jak jsme již uvedly takovou soutěží, kdo bude mít nejvíce kroků. Michal, který má rád soutěživost se také zapojil. Jeho

zájem vydržel ale pouze první den, další dny byla jeho pohybová aktivita výrazně nižší. Během pohybového učení se u něj počet kroků zvýšil v pěti dnech. Rozdíly nebyly moc velké. Hodnoty 3 500 kroků Michal dosáhl pouze ve dvou dnech.

Denis je chytrý a oblíbený žák, jak mezi spolužáky, tak i u učitelů. V hodinách je aktivní a snaživý. Pohybové aktivitě se věnuje pravidelně ve svém volném čase.

Tabulka 9 Výsledky pohybové aktivity Denis

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		4 857	6 621	2 760
Úterý	12 977	6 864	5 555	4 608
Středa	2 960	3 929		2 364
Čtvrtek	7 315	3 465	4 637	2 430
Pátek	4 424	3 693	3 860	2 362

Z výsledků měření můžeme vidět, že jeho pohybová aktivita ve dnech s tradiční výukou je přibližně stejná, ovšem s výraznějšími dny, kdy je zařazena tělesná výchova. V rámci ní je Denis soutěživý a aktivní. Během učení pohybem se pohybová aktivita zvýšila pouze ve třech dnech. Hodnoty se lišily o dvě stě, ale i tisíc kroků. Denis překročil minimální hranici počtu kroků ve dvanácti dnech, z toho pět bylo během učení v pohybu.

Daniel je velmi chytrý a oblíbený žák. V hodinách patří k nejvíce aktivním dětem, co se týče vědomostních otázek. Při hodinách tělesné výchovy se rád zapojuje a je soutěživý.

Tabulka 10 Výsledky pohybové aktivity Daniel

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		1 975	2 525	2 780
Úterý	9 256	3 777	2 025	4 205
Středa	2 625	1 712		2 747
Čtvrtek	4 151	2 146	2 259	3 287
Pátek	2 922	1 858	1 591	2 398

První den se Daniel zapojil do soutěže, kdo bude mít nejvíce kroků. V následující dny jeho pohybová aktivita klesala. Během učení pohybem se jeho počet kroků zvýšil ve většině dní, kdy se tato aktivita lišila zhruba vždy o tisíc kroků. Danielova aktivita ve čtyřech dnech přesáhla minimální stanovený počet.

Martin nepůsobí v kolektivu výrazně, spíše je zakřiknutý. V hodinách se snaží pokud, se mu dá dostatek času, jinak jeho zájem opadá a vyčkává na aktivitu ostatních spolužáků. Pohybu se mimo školu věnuje, ale nepravidelně.

Tabulka 11 Výsledky pohybové aktivity Martin K.

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		2 908	1 982	2 299
Úterý	5 884	5 446	5 320	4 398
Středa	-	2 643		3 653
Čtvrtek	4 820	6 216	10 547	3 048
Pátek	2 814	2 588	2 502	1 497

Pohybová aktivita je zvýšena ve dnech, kdy je zařazena tělesná výchova a to o dva až tři tisíce. Během kinestetického učení se jeho pohybová aktivita zvýšila pouze ve dvou dnech. V ostatní dny se počet kroků pohyboval přibližně na stejné úrovni. Martin dosáhl hranice osmkrát, z toho ve čtyřech dnech během kinestetického učení.

Natálie patří k méně oblíbeným žákům. V hodinách je snaživá a neustále se hlásí. Sama si moc nevěří, jelikož je obézní. Pohybová aktivita je u ní nižší. O přestávkách zůstává po většinu času ve třídě.

Tabulka 12 Výsledky pohybové aktivity Natálie

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		1 653	-	1 649
Úterý	5 249	2 387	1 343	1 247
Středa	1 292	-		859
Čtvrtek	3 138	1 417	1 387	2 999
Pátek	2 003	911	-	2 176

Pohybová aktivita Natálie se pohybuje v nižších hodnotách, než u ostatních dětí. Do jejích výsledků se tělesná výchova nepromítá. V těchto hodinách je méně aktivní. Během pohybového učení se její pohybová aktivita zvýšila pouze ve dvou dnech s rozdílem o tisíc kroků. Natálie dosáhla minimální hranice pouze první den.

Anna je drobná, tichá, inteligentní dívka. Při výuce bývá snaživá a aktivní. Ráda komunikuje se svým okolím, když je potřeba dokáže poradit méně nadaným žákům.

Tabulka 13 Výsledky pohybové aktivity Anna

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		1 952	-	1 804
Úterý	4 312	3 615	2 055	2 572
Středa	1 976	741		1 610
Čtvrtek	4 123	3 674	2 133	2 475
Pátek	2 336	2 024	3 807	1 642

Pohybová aktivnost je vyšší v případě zařazení tělesné výchovy. Při pohybovém učení se počet kroků zvýšil pouze ve dvou dnech. V ostatních dnech se výsledky lišili o tisíc a více kroků. Stanovené hranice dosáhla v pěti dnech, pouze jeden z nich byl při učení v pohybu.

Jan je chytrý, milý a přátelský. V hodinách bývá aktivní, zvláště pak při tělesné výchově. Mezi ostatními žáky výrazněji nevybočuje.

Tabulka 14 Výsledky pohybové aktivity Jan M.

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		2 157	3 232	3 071
Úterý	7 555	4 574	5 231	5 783
Středa	3 804	3 115		3 809
Čtvrtek	5 032	6 047	3 918	4 453
Pátek	2 974	3 092	3 999	3 402

Jako většina chlapců i Jan se zapojil do soutěže o největší počet kroků. Jeho nadšení postupně opadalo a další dny už nedosáhl tak výrazných výsledků. Ve dnech, kdy byla zařazena tělesná výchova se jeho pohybová aktivita zvýšila až o dva tisíce kroků. Během učení pohybem se jeho výsledky zvýšili v sedmi dnech z devíti a to až o tisíc kroků. V jedenácti dnech se dostal přes minimální počet kroků, z toho šest dní bylo během kinetického učení.

Klára je nenápadná, tichá, milá dívka. Ve výuce nepatří k aktivním dětem. Při tělesné výchově se účastní všech činností, ale bez soutěživého nadšení.

Tabulka 15 Výsledky pohybové aktivity Klára

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		2 996	2 320	1 199
Úterý	5 321	3 260	3 902	1 923
Středa	2 086	-		-
Čtvrtek	4 775	4 647	-	1 673
Pátek	1 592	2 655	-	2 187

Klára pohybová aktivita během kinestetického učení se zvýšila pouze ve dvou dnech a to přibližně o 700 kroků. Následující dva dny byla nemocná a pravděpodobně v důsledku tohoto zatížení organismu se její aktivita v posledním týdnu nezvýšila, ale spíše snížila. Minimální hranice dosáhla ve čtyřech dnech.

Michal patří k méně oblíbeným žákům. Působí velmi stydlivě a nerad se hlásí, jelikož se bojí neúspěchu. Pokud se povzbudí je schopen vykonat i náročnější úkoly. Sportu se mimo školu nevěnuje.

Tabulka 16 Výsledky pohybové aktivity Michal P.

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		2 340	1 421	3 073
Úterý	6 604	4 325	3 069	-
Středa	4 267	2 069		3 172
Čtvrtek	3 617	2 200	1 527	3 152
Pátek	2 844	1 527	-	2 462

Michal je krásným příkladem, kdy postupně opadá nadšení z pohybové aktivity. V prvním týdnu byla jeho aktivita výrazně vyšší a každým dalším dnem se postupně o tisíc kroků snižovala. Další týden se pohybová aktivita držela na přibližně stejných hodnotách. Během učení v pohybu se aktivnost zvýšila ve čtyřech dnech. V nich se dostal přes stanovenou hranici.

Ondřej je velmi stydlivý a v kolektivu nevýrazný chlapec. Patří ke slabším žákům, co se týče vědomostí i zručnosti. Pokud má zájem a jeho snaha se ocení, je potěšen a vyvíjí aktivitu i v následujících hodinách.

Tabulka 17 Výsledky pohybové aktivity Ondřej

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		4 875	3 783	3 515
Úterý	-	4 276	3 837	5 216
Středa	2 446	2 051		3 744
Čtvrtek	4 445	4 518	4 946	4 313
Pátek	2 587	2 630	4 074	3 562

V průběhu učení se pohybem se počet kroků zvýšil v pěti dnech. Rozdíl byl kolem tisíce kroků. V ostatní dny se pohybová aktivita pohybovala přibližně na stejné úrovni. Ve třinácti dnech překročil stanovených 3 500 kroků na den, z toho devět dní bylo během kinetického učení.

Štěpán je oblíbený, milý a chytrý chlapec. V kolektivu je oblíbený. Vztah ke sportu má kladný. Během hodin tělesné výchovy je velmi aktivní a soutěživý. Pohyb vykonává i mimo školu a to pravidelně.

Tabulka 18 Výsledky pohybové aktivity Štěpán

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		1 975	3 086	3 212
Úterý	5 888	3 103	4 027	5 154
Středa	2 360	2 744		3 365
Čtvrtek	5 041	1 961	2 213	1 209
Pátek	1 040	1 708	1 505	2 483

V průběhu měření se pohybová aktivita pohybovala pod hodnotu dvou tisíc kroků. Pokud byla součástí výuky tělesná výchova aktivita se zvýšila až

na pět tisíc kroků. Díky kinestetickému učení se Štěpánova pohybová aktivita zvýšila v osmi dnech z devíti. Ve dnech bez Tv přesahoval počet kroků hranici dvou tisíc. Při zařazení Tv se hodnoty pohybovaly v rozmezí dvou až pěti tisíc kroků za den. Štěpán dosáhl minimální hranice ve čtyřech dnech. Z toho dva byli věnované učení v pohybu.

Ondřej je v kolektivu oblíbený. V hodinách patří k nejvíce aktivním žákům. Jeho vztah k pohybu je kladný, také se mu věnuje pravidelně mimo školu.

Tabulka 19 Výsledky pohybové aktivity Ondřej R.

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		2 967	4 506	3 119
Úterý	12 952	4 726	6 308	4 484
Středa	5 344	2 890		3 213
Čtvrtek	4 862	5 069	4 432	4 212
Pátek	3 955	-	-	3 428

První den byla Ondrova aktivita nejvyšší z celé třídy. Výsledky měření se blížili nebo překročili hranici třech tisíc. Ve dnech s Tv se hodnoty přibližovaly k pěti tisícům. V důsledku kinestetického učení byla pohybová aktivita vyšší v pěti dnech. V ostatní dny se pohybovala na stejné úrovni s menšími rozdíly. Minimální hranice počtu kroků dosáhl v jedenácti dnech, z toho pět dní bylo věnováno učení v pohybu.

Michal se dokáže pro věc nadchnout a pracovat s odhodláním splnit úkol za každou cenu. V kolektivu patří ke zlatému středu, kdy není výraznou osobností, ale zároveň je průbojný. Sportu se mimo školu nevěnuje.

Tabulka 20 Výsledky pohybové aktivity Michal S.

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		2 897	2 786	3 117
Úterý	6 518	3 177	2 057	3 657
Středa	2 779	3 051		2 924
Čtvrtek	3 805	4 297	3 163	4 036
Pátek	2 722	2 867	2 895	2 777

Michalovi výsledky byly po celou dobu měření na stejné úrovni, lišily se pouze o pár stovek a dokonce i desítek kroků. Během učení v pohybu se aktivita zvýšila v pěti dnech. Povedlo se mu překročit hranici 3 500 kroků v pěti dnech, dva dny byly v průběhu kinetického učení.

Stanislav je drobný chlapec s nízkým sebevědomím. Dokáže být snaživý jen pokud on sám chce, nenechá se do ničeho nutit.

Tabulka 21 Výsledky pohybové aktivity Stanislav

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		3 562	2 353	4 174
Úterý	7 947	5 648	5 479	5 439
Středa	5 247	3 283		3 981
Čtvrtek	5 642	6 297	3 856	-
Pátek	3 569	3 915	2 601	3 986

Standa byl krokoměry nadšen a vydrželo mu nejdéle ze všech. V prvních dvou týdnech pokořil hranici tří tisíc kroků a jeho výsledky byly stabilní. V třetím týdnu toto nadšení postupně opadávalo. Pohybová aktivita se tedy zvýšila pouze ve třech dnech s největším rozdílem hodnot 600 kroků. Hranici 3 500 kroků překročil ve čtrnácti dnech, šest z nich bylo věnováno učení v pohybu.

Vojtěch je kamarádský, v kolektivu oblíbený, chytrý chlapec. V hodinách bývá aktivní. Co se týče tělesné výchovy je sportovně zaměřen a rád soutěží.

Tabulka 22 Výsledky pohybové aktivity Vojtěch

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		2 660	3 015	2 966
Úterý	-	3 859	1 288	-
Středa	2 151	1 618		3 237
Čtvrtek	4 048	2 706	2 541	3 562
Pátek	2 373	2 880	2 448	2 576

Pohybová aktivita ve dnech s tělesnou výchovou je u něj vyšší. V ostatní dny se pohybuje okolo dvou až třech tisíc kroků. Při zařazení pohybových her do výuky se Vojtova aktivita zvýšila v šesti dnech. Nižší počet kroků byl pouze ve dvou dnech. Hodnoty se pohybovaly na podobné úrovni. Vojta dosáhl stanovené hranice ve třech dnech, jeden den při učení v pohybu.

Jan je kamarádský, chytrý a pilný. Během výuky je aktivní. Při tělesné výchově jeho aktivita slábne, ale přesto se zapojí. Hodiny musí být zajímavé, aby se pro učivo nadchl, ztrácí velmi rychle zájem. Sportu se mimo školu věnuje, ale nepravidelně.

Tabulka 23 Výsledky pohybové aktivity Jan U.

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		1 433	2 735	3 580
Úterý	8 016	4 586	4 517	4 575
Středa	1 045	2 252		7 627
Čtvrtek	3 615	2 313	3 475	2 332
Pátek	3 202	1 976	7 198	2 982

První den byla pohybová aktivnost výrazně vyšší než v ostatní dny. Jako v ostatních případech souvisí tento nárůst se soutěživostí mezi žáky. V další dny byla aktivita na přibližně stejné úrovni přičemž v dny, kdy byla zařazena tělesná výchovy se výrazně zvýšila. Během učení v pohybu byla v osmi dnech z devíti pohybová aktivita vyšší. Od běžných dnů se lišila minimálně o tisíc kroků a maximálně o pět tisíc. Honza v osmi dnech dosáhl minimálních hodnot, z toho pět dní bylo věnováno kinetickému učení.

Martin je spíše tichý a v kolektivu méně výrazný. O hodinách bývá méně aktivní, tedy pokud se nejedná o tělesnou výchovu, kde se rád zapojuje. Pohyb má rád a věnuje se mu i mimo školu.

Tabulka 24 Výsledky pohybové aktivity Martin V.

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		3 277	2 947	4 200
Úterý	8 232	4 970	4 079	5 638
Středa	4 005	2 951		4 006
Čtvrtek	-	6 252	3 836	3 044
Pátek	-	-	2 866	3 755

Martinovi výsledky se střídají jak na houpačce, jeden den přesahuje hodnotu osmi tisíc, následující pouze čtyři tisíce a další týden klesne aktivita až na tři tisíce. Je tedy zřejmé, že záleží na vhodné motivaci a jeho náladě. Výsledky nejsou zcela úplné, jelikož v prvních dvou týdnech Martin třikrát chyběl. Během učení v pohybu se počet kroků zvýšil ve čtyřech dnech, o tisíc až dva tisíce kroků. V deseti dnech dosáhl vyšších hodnot, než byly stanoveny. Šest dní bylo v průběhu učení v pohybu.

Jan je chytrý, milý a patří mezi oblíbené žáky. Ve výuce je velmi aktivní, neustále se hlásí. Ve třídě zaujímá místo třídního komedianta. Při sportovních aktivitách se rád zapojuje a je soutěživý.

Tabulka 25 Výsledky pohybové aktivity Jan V.

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		3 714	4 107	1 598
Úterý	6 645	6 819	5 757	5 846
Středa	3 335	2 813		4 295
Čtvrtek	5 682	5 653	3 881	5 148
Pátek	3 596	3 701	3 186	3 376

Jak je patrné z tabulky, Jan má opravdu kladný vztah k tělesné výchově. Jeho aktivita v tyto dny pravidelně přesahuje hodnotu pěti i šesti tisíc kroků za den. V ostatní dny jsou hodnoty na úrovni třech tisíc. Při učení v pohybu se jeho aktivita zvýšila pouze ve dvou dnech. Rozdíly byli až o dva tisíce. Ve zbylých sedmi dnech se hodnoty lišily o stovky, ale i o tisíce (hodiny Tv). Ve třinácti dnech dosáhl minimální hranice, z toho šest dní bylo věnováno učení v pohybu.

Vít je nevýrazný, tichý, ale velmi přátelský. V hodinách je méně aktivní, jelikož mu práce trvá delší dobu než ostatním dětem. Pokud se na něj nespěchá své úkoly dokáže splnit. Pohybu se mimo školu nevěnuje a při tělesné výchově patří k méně aktivním dětem.

Tabulka 26 Výsledky pohybové aktivity Vít

	Tradiční způsob učení		Kinestetické učení	
	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí		1 262	2 353	2 531
Úterý	5 185	2 073	4 544	3 242
Středa	-	2 505		2 748
Čtvrtek	1 885	2 261	2 219	3 852
Pátek	2 691	2 325	2 988	2 153

První den byla pohybová aktivita nejvyšší. V ostatní dny se snížila a pravidelně se držela na úrovni dvou tisíc kroků. Při zařazení pohybových her

do výuky se Vítkova aktivita zvýšila v osmi dnech. V posledním devátém dnu se lišila pouze o stovky. Víťa překročil stanovených 3 500 kroků ve třech dnech, z toho dva dny se aplikovalo kinetické učení.

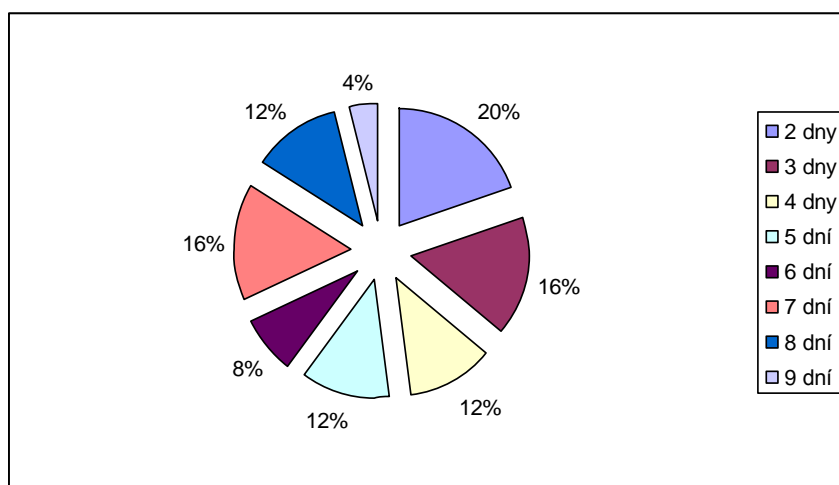
Když se podíváme zpět na výsledky měření jednotlivých dětí, je patrné, že jejich vztah ke škole, pohybové aktivitě aj. se v nich odráží. U všech žáků byla pohybová aktivita ovlivněna kinestetickým učebním stylem kladně. Ať už ve větší či menší míře. Někde byly rozdíly menší, jinde markantnější.

Velkým pozitivem je, že se dokázali zapojit i žáci, kteří nejsou v kolektivu průbojní, například výsledky Vítka, Ondřeje, Jana M. aj. překvapily. Zvýšení pohybové aktivity jsme zaznamenaly minimálně ve dvou dnech. Vliv na tyto výsledky má samozřejmě výběr her, které nebylo lehké přizpůsobit malému prostoru.

Kolektiv se o něco více stmelil. Hráli jsme hry, při kterých byli žáci ve skupinách, ale i takové, kdy hráli sami za sebe. Děti se na tyto hodiny těšily a po zvonění už byly připraveny, seřazeny u dveří a těšily se jakou aktivitu dnes budeme dělat.

Vrátíme se zpět k celkovým výsledkům třídy. Na obrázku číslo dva můžeme vidět v kolika dnech byla ovlivněna pohybová aktivita žáků. Nejpočetnější skupinou jsou žáci, u kterých byla aktivita zvýšena pouze ve dvou dnech (5 žáků), následují žáci se třemi a sedmi dny zvýšené pohybové aktivity (4 a 4 žáci). O další pomyslnou příčku se dělí čtyři, pět a osm dní (každý po třech žácích). V šesti dnech byla aktivita ovlivněna u dvou žáků a nakonec ve všech devíti dnech byla zvýšená aktivita u jednoho žáka.

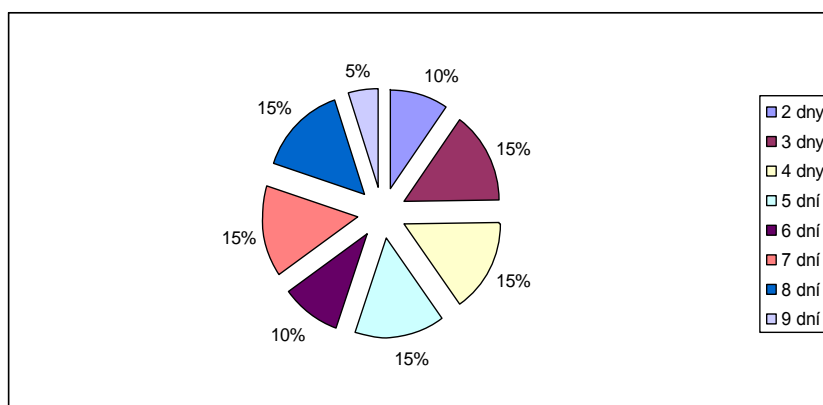
Obrázek 2 Zvýšení pohybové aktivity



Podíváme-li se na výsledky dívek a chlapců je patrné, že více byla ovlivněna pohybová aktivita chlapců. Z tohoto faktu nemůžeme dělat velké závěry, jelikož chlapci jsou ve třídě početnější.

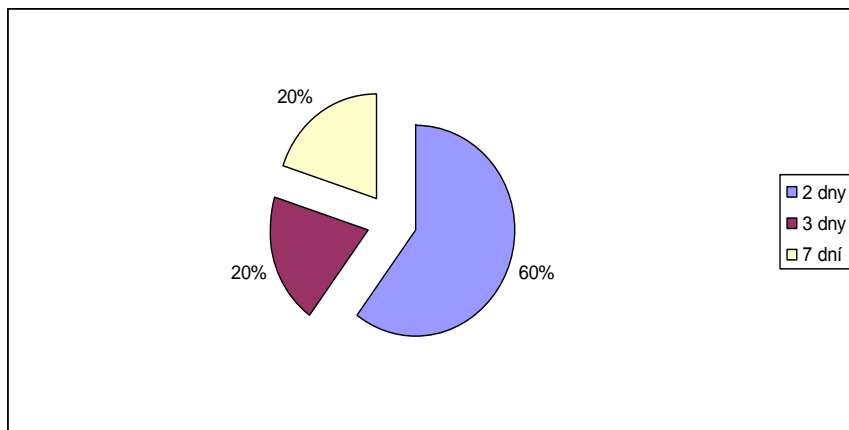
Zvýšená pohybová aktivita chlapců během kinestetického učení byla zaznamenána takto: ve dvou dnech u dvou chlapců, ve třech dnech u tří, ve čtyřech u tří chlapců, v pěti dnech také u tří, v šesti dnech u dvou, v sedmi a osmi u tří a v devíti dnech u jednoho chlapce.

Obrázek 3 Zvýšení pohybové aktivity chlapci



U dívek se nejvíce zvýšila pohybová aktivita ve dvou dnech – tři dívky, ve třech a sedmi dnech u jedné dívky.

Obrázek 4 Zvýšení pohybové aktivity dívky



Množství pohybové aktivity se při zařazení kinetických her nezvýšilo u všech žáků (pasivní žáci byli mnohdy méně aktivní i při těchto hrách). Tento způsob vyučování tedy nemá tak zásadní vliv na objem pohybové aktivity všech žáků a proto nelze hovořit o zdravotním zdravotním efektu. Pozitivní však je, že u všech žáků hry vyvolaly nadšení a radost. Žáci se na další hodinu těšili, hry spojené s pohybem je zaujaly a vyučování je bavilo. Bylo to něco jiného než doposud. Dle informací od rodičů chodili žáci do školy s větším nadšením než kdy dřív.

Učení pohybem také ovlivnilo znalosti žáků. Jejich výsledky se zlepšily, a to i u žáků slabších a pomalejších, na které jsme podle pokynů třídní učitelky neměli při hrách čekat.

Nyní se podíváme na celkové překročení hranice 3 500 kroků během tradičního vyučování. V prvním týden nepočítáme do výsledků první den výzkumu, jelikož mezi žáky byla vnitřní soutěž, kdo bude mít nejvíce kroků, a proto jsou hodnoty v tento den výrazně vyšší. Navrženou hranici 3 500 kroků během tradičního učení překonalo 21 žáků, z toho dva žáci v jeden den, pět žáků ve dva dny, pět žáků ve třech dnech, tři žáci ve čtyřech dnech, dva žáci v pěti dnech, tři žáci v šesti dnech a jeden žák v sedmi dnech. Zbytek, tedy čtyři žáci nedosáhli hranice 3 500 kroků ani v jeden den.

V následujících dvou týdnech s kinestetickým učením přesáhlo tuto hranici 20 žáků. Což je o tři více než během tradičního učení. V tomto případě pouze 5 žáků nepřekonali předpokládaný počet kroků. Šest žáků dosáhlo 3 500 kroků v jednom dni, ve dvou dnech tři žáci, dále ve třech a čtyřech dnech po jednom žákovi, v pěti dnech tři žáci, v šesti dnech šest žáků a jeden žák v devíti dnech.

Počet žáků, kteří nepřekonali zmiňovanou hranici byl vyšší v případě kinestetického učení a to s rozdílem jednoho žáka. Pokud ale sečteme dohromady dny všech dětí vyjde nám u kinetického učení zvýšení v 78 dnech a u tradičního učení je to pak 74 dní. Rozdíly nejsou příliš velké. Jak jsme již zmínily vliv na tyto výsledky mají prostorové možnosti školy, které byly nedostačující a také rozhodnutí třídní učitelky nečekat na slabší žáky.

6 Sborník her

Jedním z dílčích cílů a úkolů této práce bylo vytvoření zásobníku pohybových her pro výuku českého jazyka, matematiky a prvouky. Tyto předměty byly vybrány z důvodu nejvyšší hodinové dotace. Pohybové hry byly využívány převážně k opakování učiva, ale také je můžeme použít při osvojování nové látky.

Při ověřování her jsme narazily na nedokonalosti některých her, ty byly následně upraveny, aby více vyhovovaly prostředí, dětem a nebyly časově náročné.

6.1 Náměty pro Jazyk a jazykovou komunikaci

6.1.1 Slovní druhy

Poznej slovní druh

Cíl hry: Žáci si zopakují určování slovních druhů (1 - 5)

Pomůcky: kartičky se slovy

Doba trvání: 5 minut

Popis hry: Žáci jsou rozděleni do dvojic. Každá dvojice dostane kartičky se slovy. Jeden žák losuje kartičku a druhý určí slovní druh daného slova. Nevyslovuje o jaký slovní druh je, ale předvede: podstatné jméno – výskok, přídavné jméno – dřep, zájmeno – otočení o 360°, číslovka – poskok na jedné noze a slovesa – dřep s výskokem. Pokud určil slovní druh správně, losuje další kartičku.

Skočíme si

Cíl hry: žáci si zopakují všechny slovní druhy

Pomůcky: křídou nakreslený panák na skákání, kartičky

Doba trvání: 5 - 10 minut

Popis hry: Na zemi je nakreslený klasický panák na skákání, má v sobě vepsaná čísla 1 – 10. Místo házení kamínku si děti vylosují kartičku se slovem. Podle toho pod jakým číslem (slovním druhem) to slovo je, skáčí panáka s vynecháním příslušného čísla.

Slovně druhový fotbal

Cíl hodiny: žáci si zopakují určování slovních druhů

Doba trvání: 5 – 10 minut

Popis hry: Žáci jsou rozděleni do dvojic. Jeden žák začne a vykoná nějaký cvik, kolikrát ho udělá (1 – 10) o takový slovní druh jde, např. žák udělá dva dřepy, jde tedy o slovní druh přídavná jména. Druhý žák poté vymyslí slovo daného druhu, vše je omezeno časovým limitem. Poté je na řadě s předváděním on. Žáci se takto střídají až do doby než jeden z nich vypadne. Dokud nejsou použity všechny slovní druhy, nesmí se jejich používání zopakovat.

6.1.2 Podstatná jména

Ukaž pád

Cíl hry: procvičení učiva pádů podstatných jmen

Pomůcky: kartičky se slovy

Doba trvání: 10 minut

Popis hry: Děti jsou rozděleny do skupin. Každá skupinka dostane papír. Před tabulí jsou na zemi rozmístěny slova (nápisem dolu). Z každé skupiny smí před tabulí pouze jeden – žáci se musí střídát. Žák si vybere lísteček, zapamatuje si slovo, vrátí ho zpátky a slovo zapíše na papír. Slova se nesmí opakovat. Žák, který otočí slovo, které už skupina má se vrací bez slova a vyráží další. Vše je omezeno časovým limitem. Poté společně ve skupině určí u slova pád. Následuje společná kontrola pomocí pantomimy. Pantomimou předvede žák číslo pádu. Například – Pavle! – 5. pád, žák udělá pět dřepů.

Číslo

Cíl hry: žáci si zopakují učivo pádů podstatných jmen

Doba trvání: 5 minut

Popis hry: Žáci chodí po třídě. Po chvíli učitel řekne slovo. Děti u slova musí určit číslo – jednotné x množné. Pokud se jedná o jednotné číslo – udělají dřep, ve kterém zůstanou. Když jde o množné číslo vytvoří žáci skupinu – alespoň dva a chytí se za ruce.

Najdi svůj rod

Cíl hry: zopakování rodu podstatných jmen

Pomůcky: kartičky se slovy

Doba trvání: 5 – 10 minut

Popis hry: Žáci dostanou kartičky, každý jednu – Mž, Mn, Ž, S (mužský životný, mužský neživotný, ženský, střední). Pohybují se volně po třídě. Řeknu slovo – žáci mají za úkol určit rod. Podle toho o jaký rod jde – se děti pohybují. Pokud jde o rod, který mají na kartičce – zůstávají stát. Pokud kartičku s daným rodem nemají -) přistoupí k někomu kdo tuto kartičku má a udělají dřep.

6.1.3 Slovesa

Barevné pole

Cíl hodiny: zopakování slovesných osob

Pomůcky: barevné kartičky se slovesy

Doba trvání: 10 minut

Popis hry: S dětmi se přesuneme na chodbu. V prostoru jsou rozmístěny kartičky se slovy – slovesa. Kartičky mají různé barvy – podle skupin. Na zemi jsou umístěny kartičky – 1., 2., 3. osoba jednotného čísla. O kus dál jsou čísla osob množného čísla. Po chodbě se pohybují najednou všechny děti – sbírají kartičky své barvy, vždy jen jednu. Poté běží ke stolu a umístí kartičku pod správnou osobu a číslo. Běží tolikrát, aby byly všechny kartičky jejich barvy

umístěny na zemi. Následuje kontrola – po sloupečcích. Chybné kartičky ubírají dětem body.

Osoba

Cíl hodiny: žáci si zopakují určování osob u sloves

Pomůcky: kartičky - osoby

Doba trvání: 5 minut

Popis hry: Na chodbě jsou umístěny karty – já; ty; on, ona, ono; my; vy; oni. Děti se pohybují po prostoru. Učitel zadá slovo a děti se přesunou ke kartičce, která označuje osobu řečeného slova.

Co jsem včera dělal?

Cíl hodiny: utváření představy o pojmu čas – minulý, přítomný a budoucí

Doba trvání: 5 – 10 minut

Popis hry: Pomocí pantomimy děti převádí co dělali o víkendu, včera... co dělají teď a co budou dělat zítra, o víkendu atd.

Časování

Cíl hodiny:

Pomůcky: barevné kartičky s písmeny a slovy

Doba trvání: 15 minut

Popis hry: V prostoru je šest stanovišť. U každého stanoviště je slovo (podle počtu dětí volíme více slov) na barevné kartičce. Děti musí určit osobu a číslo. Poté běží k číslu a osobě – kterého je dané slovo. Zde jsou kartičky rozlišené podle barev, každý žák otočí kartičku předem určené barvy (někdo žlutou, někdo červenou – podle počtu). Na kartičce je písmeno, které si zapíše, zároveň je zde i instrukce k jaké barvě (slovu) se má přemístit např. „L“ přesun na zelenou. Když takto obejdou všechna slova a opíše si všechna písmena – vznikne jednoduchá přesmyčka. Toto slovo následně vyčasuují ve všech osobách a určeném času.

Čas

Cíl hodiny: žáci si zopakují časování sloves

Pomůcky: karty se slovesy

Doba trvání: 15 minut

Popis hry: Žáci jsou rozděleni do skupin. Každá skupina představuje jeden čas – přítomný, minulý nebo budoucí. Po chodbě jsou rozmístěny kartičky se slovesy. Úkolem každé skupiny je posbírat co nejvíce sloves – mohou běžet všichni najednou, ale vždy smí vzít jen jedno sloveso (svého času). Sloveso si donesou na stanoviště a na papír, ho vyčasují – převedou slovo do všech časů, ale pouze v jedné osobě. Pokud vezmou sloveso, které je jiného času, musí ho vrátit zpět.

6.1.4 Vyjmenovaná slova

Jak jdou za sebou?

Cíl hodiny: zopakování vyjmenovaných slov

Pomůcky: kartičky s vyjmenovanými slovy

Doba trvání: 5 minut

Popis hry: Žáci jsou rozděleni do skupin. Každá skupina stojí na startovní čáře. Na druhé straně třídy jsou kartičky se slovy, barevně odlišené podle skupiny. Ze skupiny smí vybíhat vždy jeden a každý běží pouze jednou není-li určeno jinak (méně žáků v jedné skupině). Úkolem je, aby se žáci stihli v časovém limitu seřadit podle toho, jak jdou vyjmenovaná slova za sebou.

Pevnost vyjmenovaná slova

Cíl hodiny: zopakování vyjmenovaných slov

Pomůcky: plakát s písmeny abecedy

Doba trvání: 7 minut

Popis hry: Žáci jsou rozděleni do skupin. Každá skupina má papír a tužku. Skupina stojí na jedné straně a na straně druhé jsou barevné kartičky (podle skupin). Z každé skupiny smí vyběhnout vždy jeden žák, ten doběhne

k druhému stanovišti, otočí kartičku, přečte slovo a běží zpátky ke skupině. Skupina si slovo zapíše. Pokud žák otočí kartu, která už byla otočena vrací se zpět, nesmí jich otočit více najednou. Na kartičkách jsou vyjmenovaná slova, ale jedno chybí. Úkolem žáků je přijít na to, které slovo chybí. Pokud na toto slovo přijdou přesouvá se skupina k plakátu s písmeny abecedy. Toto slovo musí sestavit tak, že se postaví každý na jedno písmeno a tak ono chybějící slovo sestaví. Vyhrává skupina, která dříve poskládá chybějící vyjmenované slovo.

6.1.5 Sloh

Obrázek k obrázku

Cíl hodiny: žáci se seznamují s pojmem osnova a k čemu slouží

Pomůcky: obrázkový příběh

Doba trvání: 10 minut

Popis hry: Děti jsou rozděleny do skupin. Každá skupina má k dispozici obrázkový příběh. Úkolem je správně poskládat obrázky a poté pomocí pantomimy předvést jednu část – jako skupina. Ostatní hádají, jaká část příběhu to je – začátek, prostředek, konec.

Já ukážu, ty dokončíš

Cíl hodiny: žáci se seznámí s dovedností dokončení příběhu

Doba trvání: 10 minut

Popis hry: Žáci jsou rozděleni do skupin. Ve skupině mají za úkol domluvit se na příběhu, který ostatním za pomoci pantomimy předvedou. Nejprve zkusíme aplikaci na známé pohádky, později mohou žáci vymýšlet své příběhy. Po chvíli se předvádění zastaví a ostatní skupiny přemýšlí, jak by příběh, pohádku dokončili a dokončení předvedou pantomimou.

6.2 Náměty pro Matematika a její aplikace

6.2.1 Násobení a dělení

Puzzle

Cíl hodiny: žáci si zopakují malou násobilku

Pomůcky: barevné karty s příklady a výsledky ve tvaru puzzle

Doba trvání: 5 – 10 minut

Popis hry: Žáci jsou rozděleni do skupin. Každá skupina má svoji základnu. Úkolem je přesunout se postupně ke stanovišti, kde jsou rozmístěny kartičky ve tvaru puzzle. Na kartičce je příklad nebo výsledek. Žáci postupně donesou jednotlivé díly na svou základnu kde musí kartičky poskládat tak, aby ke každému příkladu byl přiřazen jeden výsledek. Správnost si ověří tvarem kartičky (puzzle), musí do sebe zapadat. Vyhrává družstvo, která má složeno jako první.

Tato hra byla upravena. Původně měli žáci získat kartičku házením na koš. Z časových důvodů jsme tuto část vynechali. Aby neměli žáci získání karty, tak jednoduché můžeme jim její získání ztížit nějakým úkolem. Ten by se měl odvíjet od časových a prostorových možností.

Chyt' míč

Cíl hodiny: žáci si procvičují násobení a dělení čísla 10 a 100

Pomůcky: jakýkoli míč

Doba trvání: 10 minut

Popis hry: Jeden žák stojí v prostoru u tabule. Má v ruce míč. Vylosuje si příklad (x a $/$, čísla 10, 100). přečte příklad a hodí míč jinému žákovi (děti stojí). Kdo chytí míč a odpoví správně, přesune se na jeho místo před tabulí a hází míč. Poté se může posadit. Pokud žák odpoví špatně – udělá pět dřepů, vrátí míč a zůstává stát.

Obři a skřítci

Cíl hodiny: Žáci si zopakují násobení a dělení

Pomůcky: 3 švihadla nebo čáry nakreslené na zemi

Doba trvání: 5 minut

Popis hry: Děti rozdělíme na dvě poloviny. Mezi dětmi je čára (švihadlo).

Jedna skupina představuje číslce 1, 2, 3, 4 a 5. Druhá skupina má čísla 6, 7, 8, 9 a 10. Obě družstva stojí dva kroky od čáry. Řeknu příklad na dělení např.

$180 : 20 = 9$, družstvo, které má číslici 9 začne honit druhou skupinu. Pokud se druhá skupina dostane do domečku (za druhou čáru – vzdálenější) jsou v bezpečí. Žák, který je chycen se přidává na druhou stranu.

Výsledek

Cíl hodiny: Žáci si procvičí násobení a dělení

Pomůcky: kartičky s číslicemi

Doba trvání: 5 minut

Popis hry: Na chodbě vytvoří děti skupinky. Každá skupina má kartičky s číslicemi 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Řeknu příklad a děti pomocí číslic poskládají výsledek. Ze skupinek vystoupí tolik dětí kolik je potřeba k výsledku – každý má jen jednu kartičku. Když jsou ve výsledku některé číslice dvakrát např. $10 \times 20 = 200$, první žák má kartičku s číslicí 2, druhý žák s číslicí 0 a třetí žák se postaví vedle žáka s nulou, chytí se za ruce (to číslo je tedy 2x). Žáci tvořící výsledek se přesouvají na čáru. Kdo rychleji, získává bod pro své družstvo. Zbytek družstva zůstává ve dřepu. Děti ve skupině se musí střídat.

Čertovsko-matematická honička

Cíl hodiny: žáci si procvičí násobení 60, 70, 80 a 90

Pomůcky: ocásky s čísly

Doba trvání: 5 minut

Popis hry: Žáci dostanou kus látky, jejíž část si umístí za kalhoty, pásek a zbytek nechají volně, jako ocásek. Na látce jsou napsaná čísla – násobky čísel 60, 70, 80 a 90. Žáci se začnou navzájem chytat. Úkolem je získat co nejvíce čísel. Na sloupech jsou připevněny násobky a žáci poté umísťují čísla pod správný násobek. Kdo přišel o ocásek a nikomu žádný nevzal, přesune se k pingpongovému stolu, kde jsou připravena náhradní čísla a za splnění jednoduchého úkolu si vezme jedno číslo, které poté umístí k násobku.

6.2.2 Sčítání a odčítání

Pohybový král

Cíl hodiny: žáci si zopakují sčítání a odčítání

Pomůcky: míč, kartičky

Doba trvání: 10 minut

Popis hry: Hra je postavena na principu matematického krále. Do dvojice žáci dostávají příklad. Kdo správně a rychleji odpoví zůstává stát. Druhý z dvojice si vezme míč a vybírá další dvojici, která bude mezi sebou soutěžit, té míč hodí. Příklady nejprve vymýšlí učitel, později je mohou vymýšlet žáci nebo losují kartičky s příklady.

Seřadit

Cíl hodiny: žáci si procvičí sčítání a odčítání

Pomůcky: kartičky s příklady

Doba trvání: 5 minut

Popis hry: Žáci jsou rozděleni do skupin. Každý si na zemi před tabulí vybere příklad. Úkolem každé skupiny je vypočítat příklad (každý sám) a beze slov se seřadí (v té skupině) od nejnižšího výsledku po nejvyšší. Následuje společná

kontrola – před tabulí nastoupí vždy jedna skupina. Ostatní žáci kontrolují. Pokud si myslí, že jsou seřazeni správně, udělají dřep. Pokud ne, posadí se na židli -) vše probíhá beze slov.

Najdi obrázek

Cíl hodiny: žáci si procvičí sčítání a odčítání

Pomůcky: papír A4, rozstříhaný obrázek

Doba trvání: 10 minut

Popis hry: Žáci jsou rozděleni do skupin. Určíme několik stanovišť, tak aby byli všichni žáci stejně vzdáleni od prostoru před tabulí. Z každého družstva smí vyběhnout vždy jen jeden žák. V prostoru před tabulí jsou rozmístěny papíry formátu A4, na kterých je čtvercová síť s příklady v každém čtverci. Vedle každého papíru jsou rozstříhané čtverečky s výsledky. Žáci mají za úkol přiřadit vždy jeden výsledek ke správnému příkladu. Žák se poté vrací na stanoviště a vyrazí další žák. Vystřídají se tak, aby mělo družstvo celý obrázek složený.

Ciferný součet

Cíl hodiny: žáci si procvičí učivo – ciferný součet

Doba trvání: 5 minut

Popis hry: Děti se pohybují v prostoru. Řekneme číslo a děti se podle jeho ciferného součtu vytvoří skupinky. Když má skupina požadovaný počet členů, udělá zástup. Kdo se nestihne k žádné skupině přidat – přebývá, udělá požadovaný počet dřepů.

Domino

Cíl hodiny: žáci si procvičí sčítání a odčítání

Pomůcky: barevné kartičky

Doba trvání: 5 minut

Popis hry: Žáci jsou rozděleni na dvě skupiny. Každá skupina dostane první příklad – začátek domina, kartičky jsou barevně odlišené. V prostoru jsou rozmístěny kartičky, které obsahují výsledek a další příklad. Tyto dvě části jsou rozdělené čarou, jako klasické domino. Hrajeme klasické domino. kartičky si nejprve děti musí najít, jsou rozmístěny po chodbě. Poté skládají kartičky tak jak jdou za sebou – příklad, výsledek, příklad.... Když má skupina hotovo a seřazeno, postaví se do zástupu a zůstanou v dřepu. Při kontrole postupně vstávají podle kartiček, jak jdou za sebou a jak je drží. Každý žák drží jednu kartu.

6.2.3 Geometrie

Jednotky délky

Cíl hodiny: žáci si osvojí učivo převodu jednotek délky v praxi

Pomůcky: rýsovací potřeby, předměty pro měření, kartičky

Doba trvání: 10 minut

Popis hry: V prostoru jsou rozmístěny předměty – pohlednice, krabice, učebnice, kniha, svíčka, štětec, kalendář atd. U každého předmětu je i kartička, jaká strana se měří. Úkolem je změřit co nejvíce předmětů a zapsat si jejich rozměry. Na pingpongovém stole jsou kartičky s rozměry v mm, cm a dm – každého předmětu. Jakmile děti změří předmět – běží ke stolu a najdou správnou kartičku. Smí vzít jen jednu a kartičku donesou k předmětu. U každého předmětu na konci musí být 3 kartičky – jedna obsahuje rozměry v mm, druhá v cm a poslední v dm.

Honzo vstávej

Cíl hodiny: žáci si zopakují měření vzdálenosti a převody jednotek

Pomůcky: pásmo

Doba trvání: 8 minut

Popis hry: Hra je založena na známé hře Honzo vstávej. Jeden žák je vybrán jako Honza, jeho úkolem je stát na jedné polovině hřiště a odpovídat na otázku Honzo vstávej, kolik je hodin? Honza odpovídá např. dva slepičí, tři žabí atd. Ostatní žáci se podle instrukcí pohybují. Ve chvíli, kdy se Honza otočí zády a říká své cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum se mohou všichni přemístit nejbližší k Honzovi. Vyhrává žák, který se dostane k Honzovi první. Z jednoho konce hřiště na druhý vede pásmo, žáci se během hry orientují, jakou vzdálenost již překonali. Poté co máme vítěze hry, se žáci podívají jakou vzdálenost překonali. Tuto délku si zapíší na papír a převádí jí decimetry, centimetry, milimetry a nakonec kilometry.

Noha nohu mine

Cíl hodiny: žáci si zopakují porovnávání velikosti geometrických útvarů

Pomůcky: křída nebo lepící páska

Doba trvání: 5 minut

Popis hry: S žáky se přesuneme ven či chodbu, kde můžeme kreslit na zem křídou či nalepit pásku. Poté na zem nakreslíme jednotlivé geometrické útvary v různých velikostech. Úkolem žáků je útvary změřit a určit jejich pořadí podle velikosti. K měření nepoužívají pravítko, metr aj., ale svá chodidla – počítají kolik kroků potřebují k přejití celého geometrického útvaru.

Sestrojování

Cíl hodiny: opakování geometrických útvarů

Doba trvání: 5 minut

Popis hry: Žáci se volně pohybují po prostoru. Poté je vysloven pokyn např. sestroj trojúhelník. Úkolem žáků je vytvořit skupinu o takovém počtu, aby za

pomocí svých těl mohli daný geometrický útvar sestrojit. Následně se opět pohybují p prostoru dokud není vysloven nový pokyn.

Kolik mám čtverečků?

Cíl hodiny: seznámení s Jordanovou teorií míry

Pomůcky: čtvercová síť, předměty

Doba trvání: 10 minut

Popis hry: Žáci dostanou do skupin čtvercovou síť. Jejich úkolem je porozhlédnout se po třídě a vybrat jeden předmět, který se jím vejde na papír. Poté ho obkreslí a spočítají čtverečky. Výsledek, tedy počet čtverečků nám musí nějakým způsobem předvést, beze slov. Mohou si vytvořit kartičku či pomocí pantomimy, sestavit číslo z vlastních těl aj.

6.3 Náměty pro Člověk a jeho svět

Nerosty a horniny

Cíl hodiny: žáci si zopakují třídění nerostů a hornin

Pomůcky: kartičky

Doba trvání: 5 minut

Popis hry: Na zemi jsou rozmístěny kartičky s nerosty a horninami. Žáci jsou rozděleni do skupin. Z každé skupiny smí vybíhat najednou dva žáci. Úkolem je sebrat co nejvíce kartiček, při každé cestě smí vzít jen jednu. Poté je rozřadí podle toho jestli se jedná o nerosty nebo horniny.

Najdi svůj druh

Cíl hodiny: žáci si zopakují druhy zeleniny

Pomůcky: karty – zelenina

Doba trvání: 10 minut

Popis hry: Žáci jsou rozděleni do skupin. Na chodbě jsou v jedné půlce rozmístěny kartičky s ovocem a zeleninou. Každá skupina představuje jedno dělení – zelenina plodová, kořenová, cibulová, lusková, listová, košťálová.

Úkolem každé skupiny je najít co nejvíce zeleniny, která patří do jejich skupiny. Kartičky smí brát po jednom, donesou ji na své stanoviště a poté vybíhají znovu.

Kompot

Cíl hodiny: žáci si zopakují druhy ovoce

Pomůcky: židle

Doba trvání: 5 minut

Popis hry: Děti sedí v kruhu na zemi. Jsou rozděleni do skupin – jádroviny, peckoviny, skořákoviny, drobné ovoce. V kruhu je o jedno místo méně – jeden vždy stojí. Chodí okolo a jmenuje nějaké ovoce. Podle toho o jaké ovoce jde, například vlašský ořech = skořákovina, děti které představují tuto skupinu vstanou a rychle si vymění místo. Kdo si nestihne s nikým místo vyměnit – zůstává stát a jmenuje další ovoce.

Poznej své okolí

Cíl hodiny: žáci se naučí orientovat v mapě

Pomůcky: mapa okolí

Doba trvání: celá hodina

Popis hry: Žáci dostanou do skupinky mapu, na každé je vyznačena trasa. Každá skupina má jiný úsek trasy a jejím úkolem je provést nás po této části. Žáci se tak naučí orientovat v mapě, ale také se seznámí s místem kde žijí. Na konci každé etapy, čeká na žáky úkol v podobě soutěží – vědomostní, pohybové aj. Tyto aktivity si připraví učitel nebo je mohou vymýšlet žáci ve skupinách.

Kde co je?

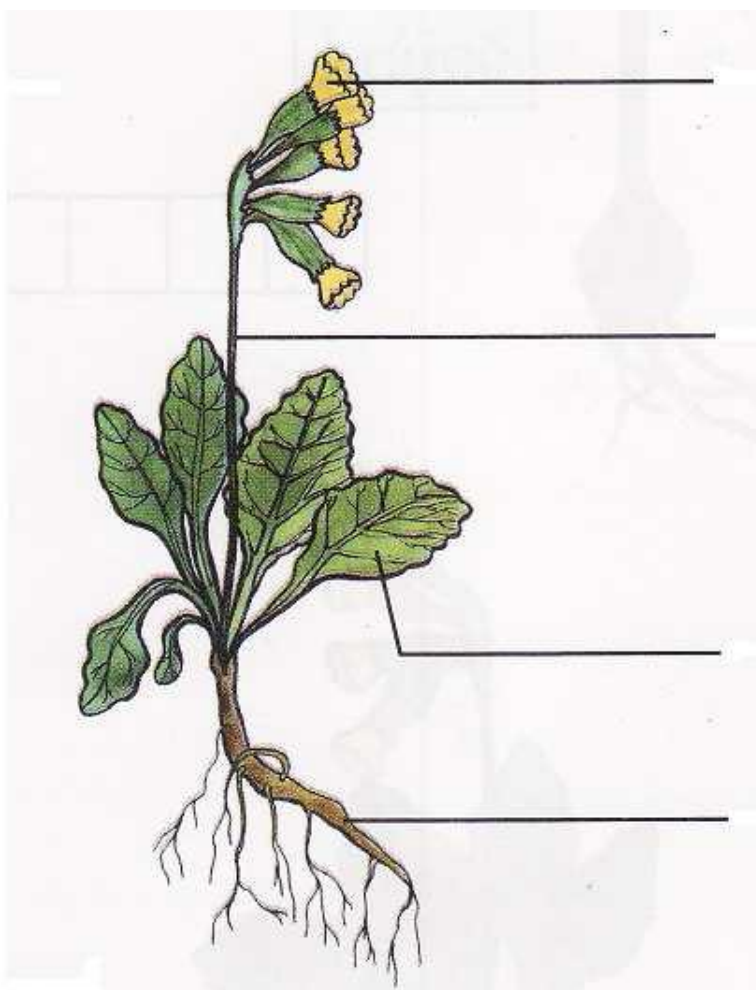
Cíl hodiny: žáci si zopakují části rostlin

Pomůcky: obrázek rostliny

Doba trvání: 10 minut

Popis hry: Žáci jsou rozděleni do skupin. Po třídě jsou rozmístěny části obrázků s úkoly. Každá skupina má obrázek na papíru jiné barvy. Než si budou moci vzít část obrázku, musí splnit úkol (například – skákej po jedné noze a jmenuj tři jehličnaté stromy). Vždy vybíhá pouze jeden ze skupiny. Když má skupina všechny kartičky, sestaví obrázek. Obrázek nalepí na papír a doplní názvy částí rostlin.

Obrázek 5 Části rostlin



7 Závěr

Cílem diplomové práce bylo zjistit množství pohybové aktivity dětí během pobytu ve škole a navrhnout pohybové činnosti, které zvýší množství pohybové aktivity a které lze propojit s výukou předmětů ve 3. ročníku ZŠ. Navržené hry měly být následně prakticky ověřeny.

V teoretické části jsme se zabývaly Rámcovým vzdělávacím programem pro zvolené vzdělávací oblasti základního vzdělávání, osobností žáka mladšího školního věku, styly učení, kinestetickým učebním stylem, hrou a pohybovou aktivitou. V praktické části jsme vytvořily zásobník pohybových her pro předměty Český jazyk, Matematika a Prvouka.

Pro tyto předměty jsme navrhly a prakticky ověřily didaktické hry spojené s pohybem. Vytvořený sborník obsahuje hry pro třetí ročník. Tyto hry lze upravovat podle obtížnosti a zvolené látky, slouží jako inspirace. Je tedy možné, použít je i v ostatních ročnících.

Většina pohybových her byla ověřena v praxi. Pokud se u některé hry projevil nedostatek, byla následně upravena.

Dále jsme zjišťovaly množství pohybové aktivity žáků během pobytu ve škole při běžném způsobu vyučování a poté i při využití kinestetického vyučovacího stylu. Následně jsme vyhodnotily vliv kinestetického učení na zvýšení objemu pohybové aktivity žáků.

Tento vliv byl ve větší či menší míře prokázán u všech žáků, a to i u těch méně aktivních. Je tedy vhodné učení pohybem zařazovat do výuky, jak z důvodu zpestření hodiny, tak i pozitivního vlivu na učení žáků. Zařazování her do výuky se osvědčilo jako přitažlivé, zábavné, zajímavé a vyvolávající v dětech hezké zážitky.

Oba cíle diplomové práce tak byly splněny. Přiložený sborník může sloužit pedagogům na 1. stupni jako metodický materiál a inspirace pro zajímavější náplň hodin.

8 Literatura

1. ARJAMOV, I. A., (1956). *Věkové zvláštnosti dětí*. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 188 s.
2. BENDÍKOVÁ, E., (2010). Potřeba pohybových aktivit v náukových predmetoch. *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 76, č. 4, s. 26 – 30. ISSN 1210-7689.
3. BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š., (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. 1. vydání. Brno: Paido. 78 s. ISBN 80-7315-108-1.
4. ČINČERA, J., (2007). *Práce s hrou pro profesionály*. 1. vydání. Praha: Grada. 116 s. ISBN 978-80-247-1974-0.
5. DANĚK, K., (1983). *Pohybem ke zdraví*. 1. vydání. Praha: Olympia. 106 s.
6. DOBRÝ, L., (2011). Proč si děti potřebují hrát. *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 77, č. 4, s. 38 – 39. ISSN 1210-7689.
7. DOBRÝ, L., ČECHOVSKÁ, I., (2010). význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 76, č. 3, s. 2 – 5. ISSN 1210-7689.
8. DVOŘÁKOVÁ, H., (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 1. vydání. Praha: Portál. 137 s. ISBN 80-7178-639-4.
9. FALTOVÁ, L., (2009). *Pohybová aktivita žáků 1. stupně ZŠ během pobytu ve škole: diplomová práce*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Vedoucí diplomové práce Mgr. Helena Rjabcová.
10. FISHER, R., (2004). *Učíme děti myslet a učit se*. 2. vydání. Praha: Portál. 172 s. ISBN 80-7178-966-6.
11. HÁTLOVÁ, B., (2003). *Kinezioterapie: pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. 2. vydání. Praha: Karolinum. 167 s. ISBN 80-246-0719-0.

12. HNÍZDILOVÁ, M., (2006). *Tělovýchovné chvílky aneb pohyb nejen v tělesné výchově*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita. 64 s. ISBN 80-210-4010-6.
13. HOLT, J., (1995). *Jak se děti učí*. 1. vydání. Praha: Agentura STROM. 173 s. ISBN 80-901662-7-X.
14. JEŘÁBEK, P. (editor), (2007). *Pohybová aktivita a zdraví*. 1. vydání. Liberec: Technická univerzita. 114 s. ISBN 987-80-7372-286-9.
15. JONÁŠOVÁ, D., MICHÁLKOVÁ, J., MUŽÍK, V., (2007). *Učení v pohybu aneb výuka pro neposedy*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-4074-2.
16. KOŤÁTKOVÁ, S., (2005). *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. 1. vydání. Praha: Grada. 184 s. ISBN 80-247-0852-3.
17. KULIČ, V., (1992). *Psychologie řízeného učení*. 1. vydání. Praha: Academia. 188 s. ISBN 80-200-0447-5.
18. KRATOCHVÍLOVÁ, S., ZARCHRLA, J., (2005). *Relaxační cvičení na I.stupni ZŠ*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3830-6.
19. LIEVEGOED, B. C. J., (1991). *Vývojová fáze dítěte*. 1. vydání. Praha: Baltazar. 168 s. ISBN 80-900307-7-7.
20. LANGMAJER, J., KREJČÍKOVÁ, D., (1998). *Vývojová psychologie*. 3. vydání. Praha: Grada. 343 s. ISBN 80-7169-195-X.
21. MAREŠ, J., (1998). *Styly učení žáků a studentů*. 1. vydání. Praha: Portál. 239 s. ISBN 80-7178-246-7.
22. MARCUS, B. H., LEIGHANN, H. F., (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. 1. vydání. Praha: Portál. 224 s. ISBN 987-80-7376-654-4.
23. MATĚJČEK, Z., POKORNÁ, M., (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. 1. vydání. Jinočany: H+H. ISBN 80-86022-21-8.

24. MĚKOTA, K., CUBEREK, R., (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého. 163 s. ISBN 987-80-244-1728-8.
25. MUŽÍK, V., KREJČÍ, M., (1997). *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex. 1. vydání. ISBN 80-85783-17-7.
26. NOVOSAD, L., (2011). *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita*. 1. vydání. Praha: Portál. 168 s. ISBN 987-80-7376-873-9.
27. RAKOVÁ, P., MATÚŠ, J., KRÁTKÝ, K., (2011). Mladší školní věk. In: *Vemeste* [online]. 27. 4. 2011 [cit. 3. 3. 2012]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/04/mladsi-skolni-vek/>.
28. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, (2007). 126 s. [cit. 2012-01-16]. Dostupné z WWW: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf>.
29. STACKEOVÁ, D., (2009). Zdravotní benefity pohybových aktivit – východisko pro tvorbu doporučení pro mládež a dospělé. *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 75, č. 1, s. 6 – 11. ISSN 1210-7689.
30. STACKEOVÁ, D., (2009a). Doporučení pohybové aktivity pro děti a dospívající. *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 75, č. 2, s. 2- 6. ISSN 1210-7689.
31. SUCHOMEL, A., (2004). *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti*. 1. vydání. Liberec: Technická univerzita v Liberci. 140 s. ISBN 80-7083-900-7.
32. SVĚRÁK, Z., SMOLJAK, L., (1991). *Filmové komedie*. 1. vydání. Hradec Králové: Kruh. 191 s. ISBN 80-7031-504-0.
33. VÁGNEROVÁ, M., (2005). *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. 1. vydání. Praha: Karolinum. 467 s. ISBN 80-246-0956-8.

34. VLČEK, P., (2008). Škola v pohybu – projekt, který zvyšuje pohybovou aktivnost žáků ve škole. *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 74, č. 6, s. 2 – 10. ISSN 1210-7689.
35. Základní škola Opařany: *Učební osnovy* [online]. [cit. 2012-03-20]. Dostupné z: <http://www.zs.oparany.cz/dokumenty/ucebni-osnovy>.

9 Seznam příloh

Příloha A – Osoba, Čas; karty se slovesy

Příloha B – karty – rody

Příloha C – Obrázek k obrázku; obrázková osnova

Příloha D – Najdi obrázek; obrázek s výsledky, čtvercová síť s příklady

Příloha E – Domino

Příloha F – Puzzle

Příloha G – Kde co je?; obrázek části rostlin

Příloha H – Najdi svůj druh; karty – zelenina

Příloha CH - brožura

Přílohy

Příloha A

sportuješ

přemýšlíš

zpívala

myslet

zpívat

volat

maluje

vstaneš

běžíte

letěl jsem

jedli

postavím

poplave

vidíš

ostříháme

najdeme

musela

řikají

budou jíst

spěchal jsem

stavěli jsme

píšu

hrajete

řeknou

pracujeme

budeš

odešli

plaval jsi

byli jste

budete plavat

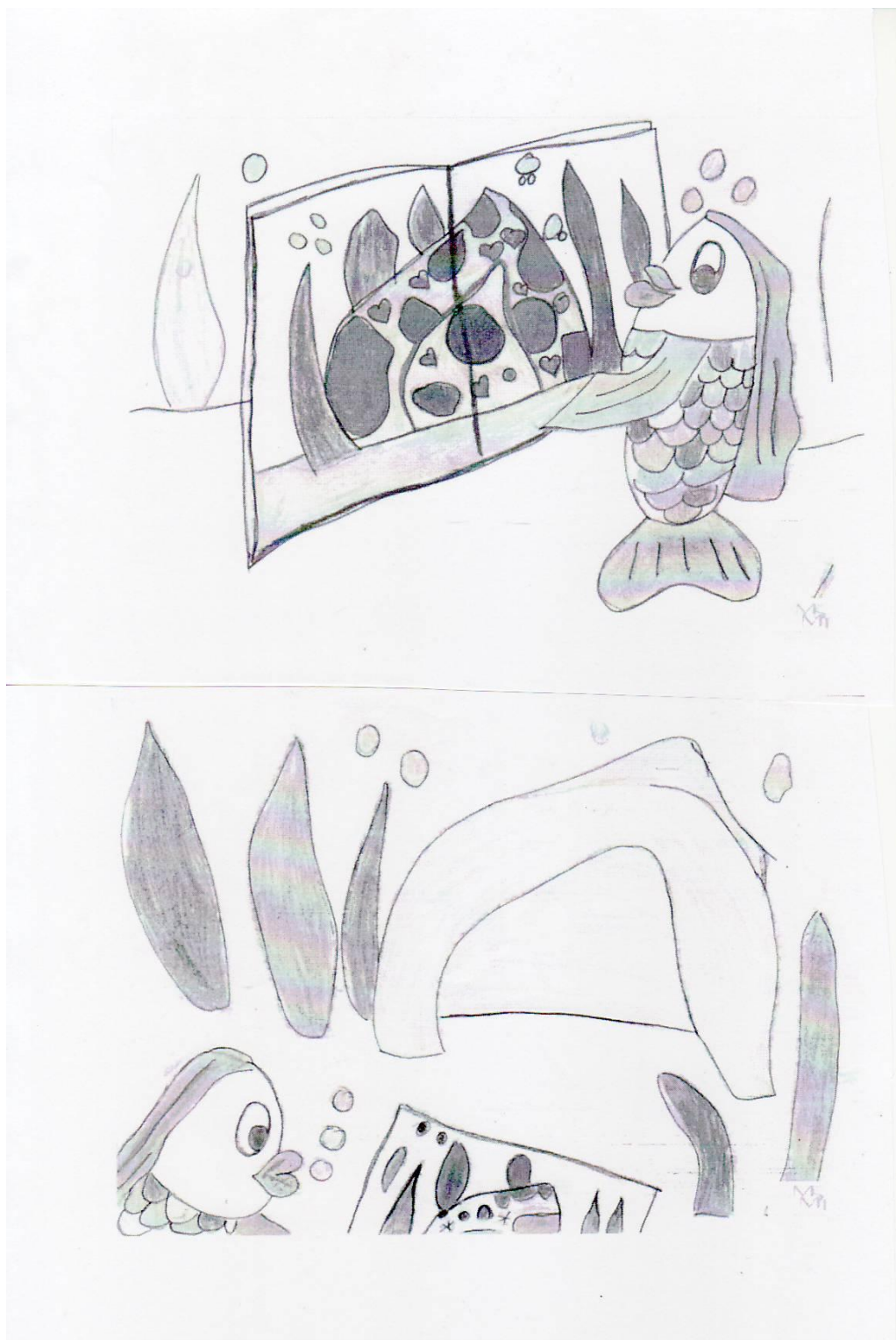
**MUŽSKÝ
ŽIVOTNÝ**

**MUŽSKÝ
NEŽIVOTNÝ**

ŽENSKÝ

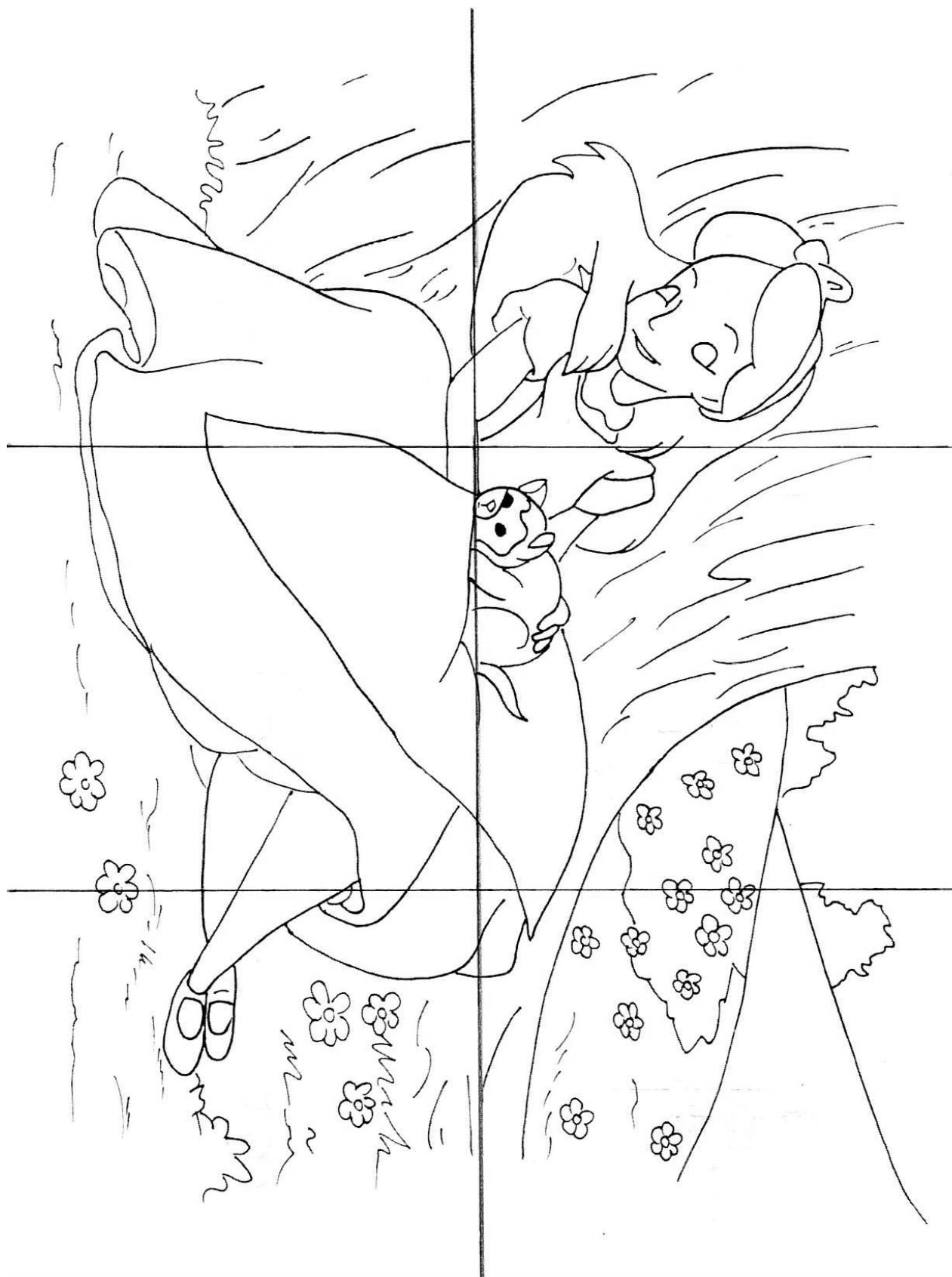
STŘEDNÍ

Příloha C





Příloha D



458

715

370

667

760

387

$$325 + 45$$

$$682 + 33$$

$$126 + 332$$

$$450 - 63$$

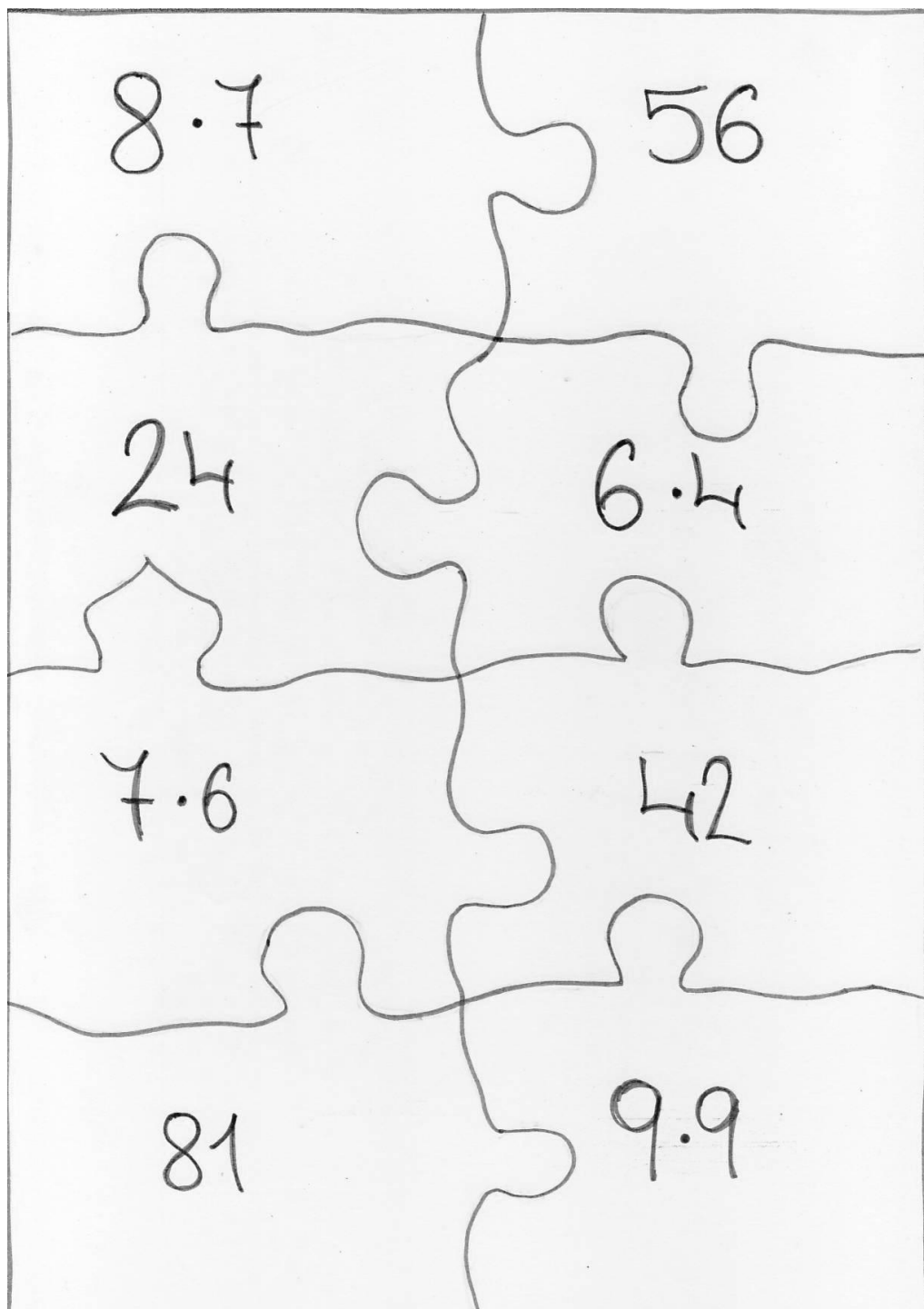
$$985 - 225$$

$$715 - 48$$

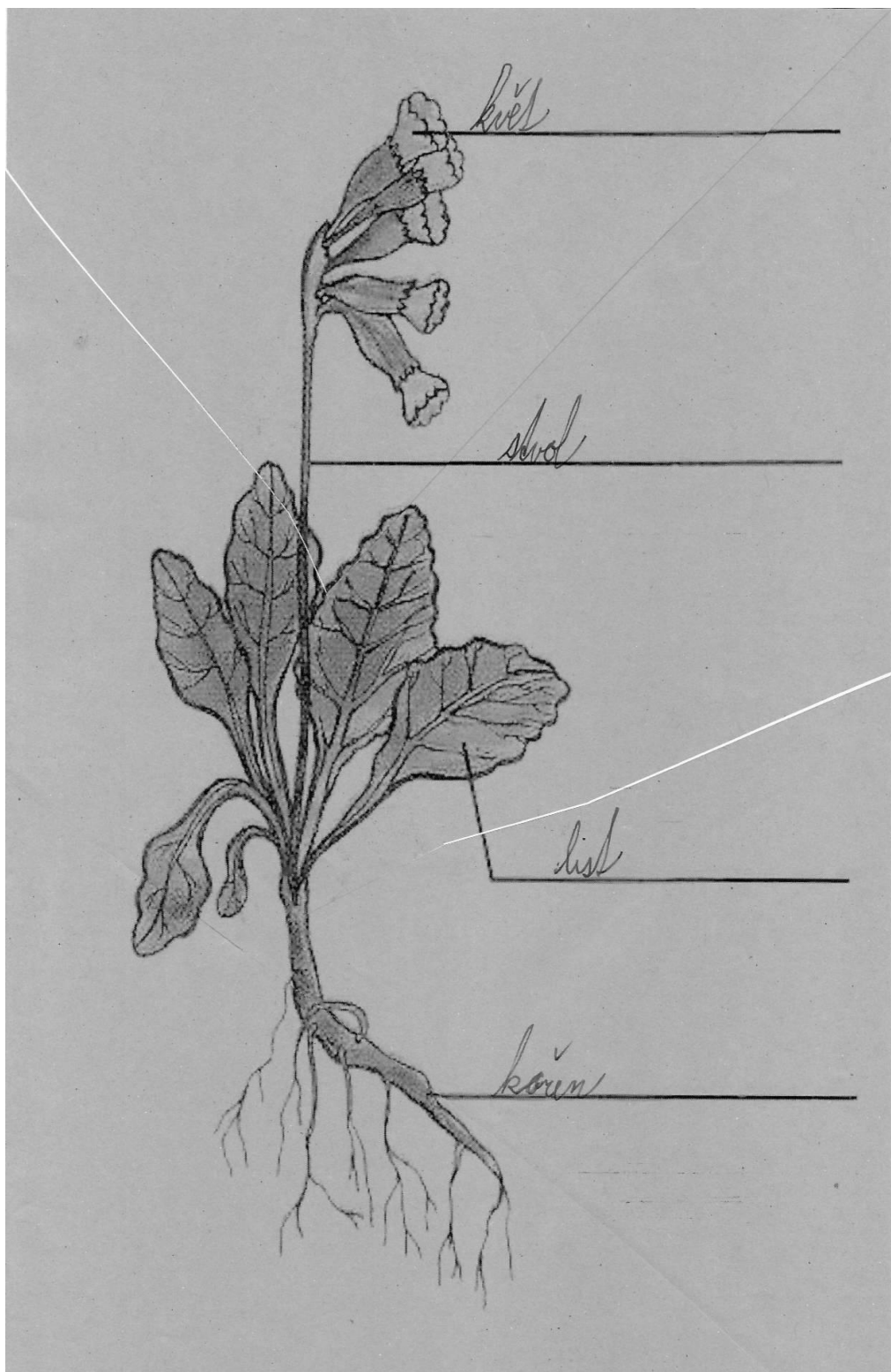
Příloha E

450 - 230	220
178 + 42	642 + 80
722	342 – 125
217	767
918 - 151	833
222 + 611	189 + 64
253	549
712 - 163	472 + 136
608	426
832 - 406	220

Příloha F



Příloha G



Příloha H

KEDLUBNA

RAJČE

CIBULE

HRÁCH

MRKEV

LEDOVÝ SALÁT

FAZOLE

ŠPENÁT

PAPRIKA

ŘEDKEV

DÝNĚ

PÓREK